

La sintotermia al completo

*¡La contracepción – o concepción–
ecológica para todos!*



R. Harri Wettstein
& Christine Bourgeois

Nueva versión del manual « **SymptoTherm Basic :**
Quand sexe et fertilité se lient d'amitié »
(Primera edición: 2006)

«El presente manual, que se ofrece gratuitamente en la página sympto.org, pretende apoyar a las mujeres y hombres hacia el descubrimiento de la sintotermia. Comprándolo en Amazon se contribuye a la causa.

Para un aprendizaje serio y fiable, la Fundación recomienda solicitar la guía de una consejera debidamente cualificada. Asumiendo la especificidad de cada caso, sabemos por experiencia que un seguimiento personalizado es indispensable a lo largo de los seis primeros meses. Si en la lectura del manual usted decide pasar a la práctica no dude en contactarnos: SymptoTherm podrá recomendarle consejeras competentes. ¡Usted podrá así conquistar más rápidamente su propia autonomía en la gestión de su fertilidad! Este es, de hecho, nuestro objetivo principal.»



Portada: STL Design, Lausanne

Traducción: Agnès Torres Bonet

© Fondation SymptoTherm, véase la página 123

Éditions Fondation SymptoTherm – Diciembre 2014

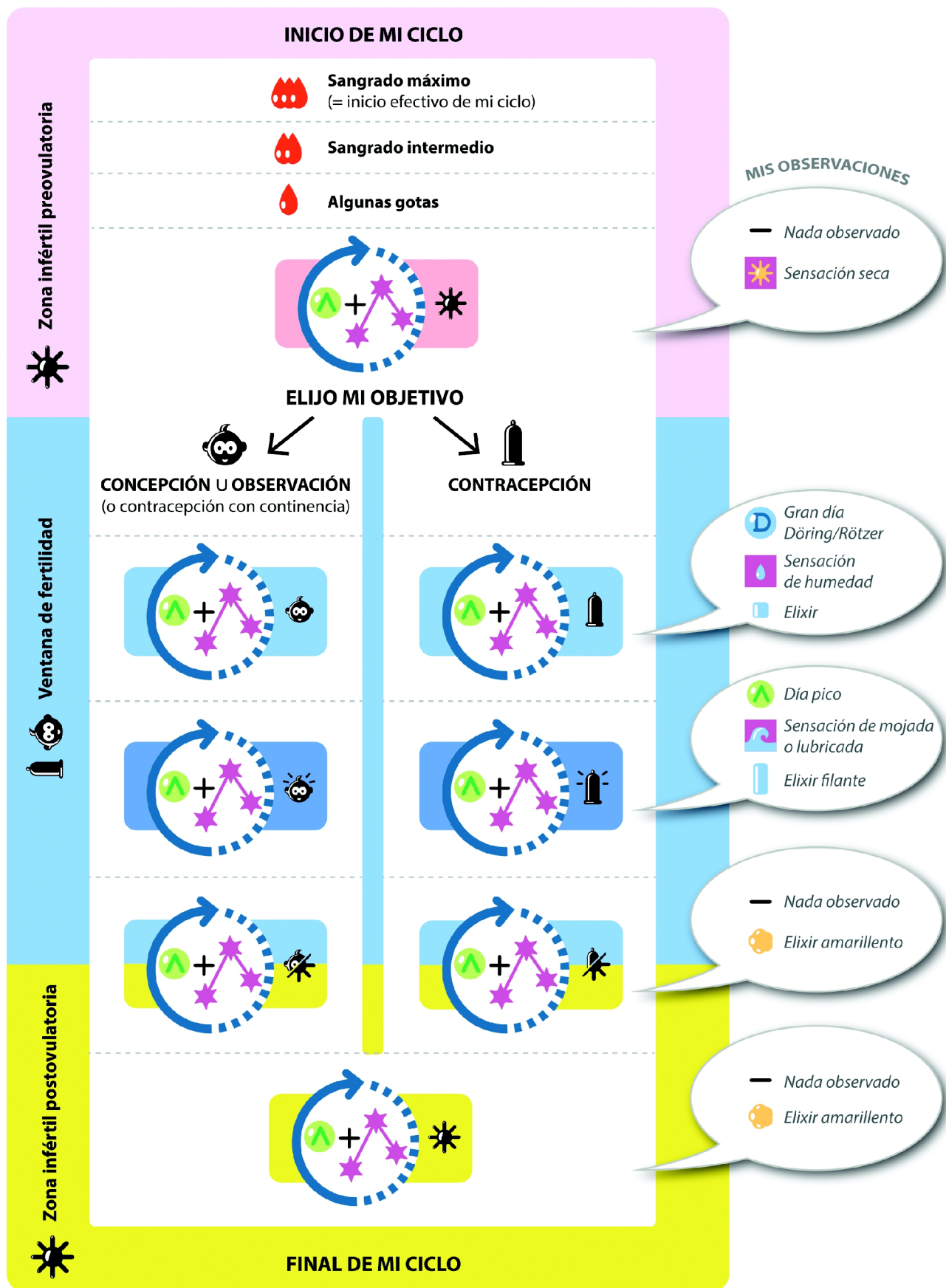
CH-1132 Lully, Suisse. Tél. +41 21 802 44 18

info@symptotherm.ch

www.symptotherm.ch

sympto.ch

MI CICLO EN IMÁGENES*



* Encuentre todas las explicaciones detalladas de los iconos en este manual o clicando en cada uno de los iconos de la aplicación Sympto.

Un ejemplo de ciclograma tipo

Ciclograma: nombre dado a la gráfica completa que refleja la evolución del ciclo. Éste puede ser también rellenado a mano. Al final de la obra, usted encontrará ciclogramas en blanco para imprimir para un uso manual. Vea también el vídeo [sympto easy](#).

La leyenda del ciclograma es la siguiente:

>> **Banda azul de arriba** (de izquierda a derecha): La cifra en grande indica el número de ciclo observado con *sympto* (aquí es el tercero), va seguido por su nombre o email y un código interno. Después se puede ver la elección de su toma de temperatura, aquí oral 🗨️, así como el objetivo del ciclo, la contracepción 🚫, siendo los otros objetivos la concepción 🍀, el conocimiento de su ciclo 👁️ y «aceptar lo que venga» 🌱.

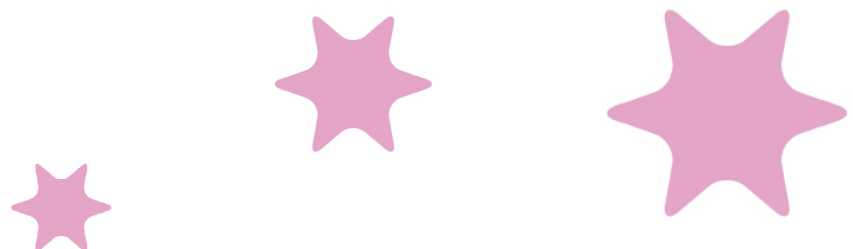
A la derecha de estas opciones, para rectificar o confirmar en cada ciclo, aparecen la d minúscula ⓓ y la D mayúscula ⓐ, situándose la D mayúscula en principio al principio de la fase fértil de este ciclo.

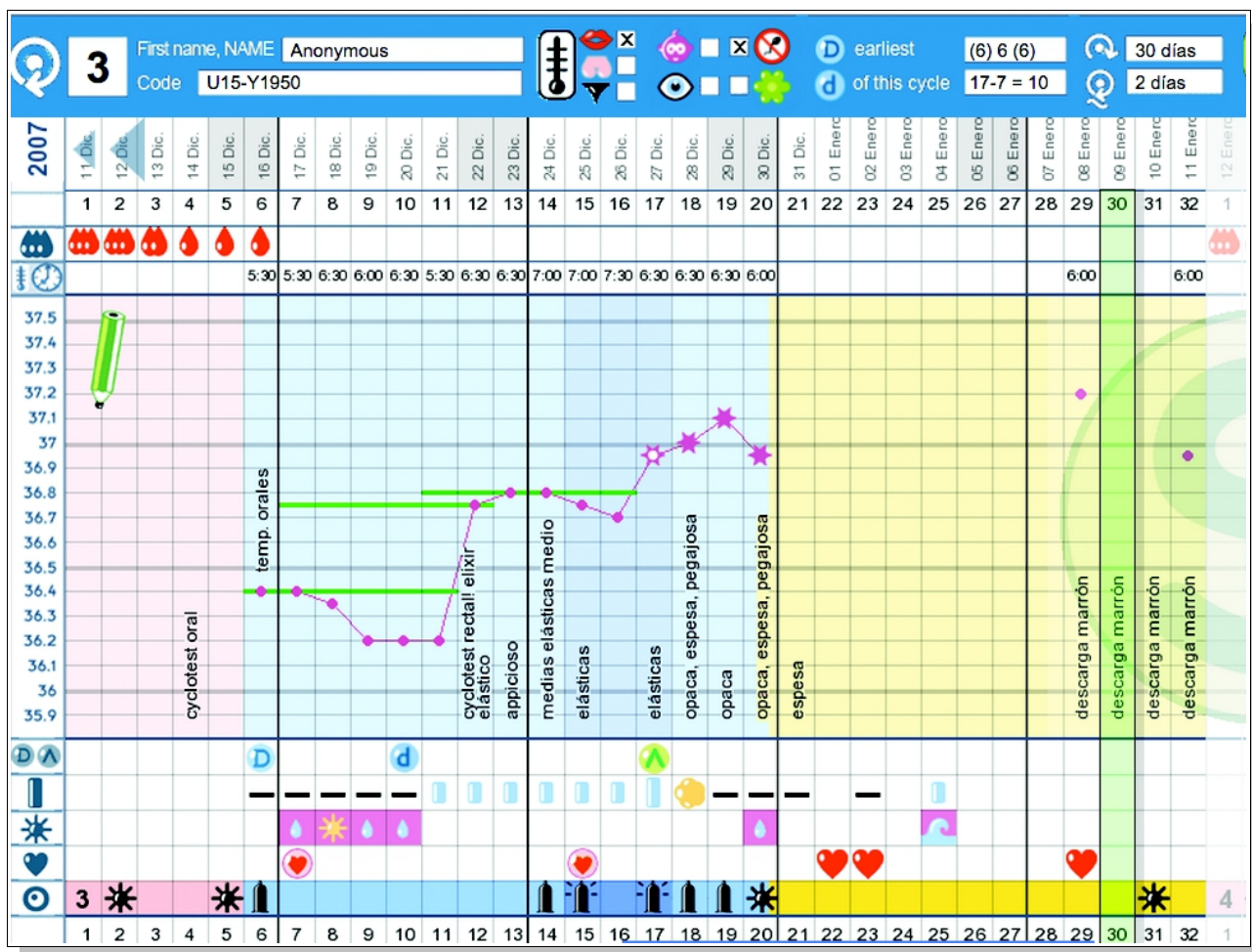
Finalmente, a la derecha, una indicación sobre el ciclo más corto 🔄 y su amplitud 📏 que permite calcular el ciclo más largo. Estas dos cifras no tienen ninguna incidencia en el cálculo de *sympto*. Aquí: de estos 3 ciclos, el más corto cuenta con 30 días y el más largo con 32.

>> **En el centro:** La evolución de la toma de temperaturas sobre el fondo de los colores de fertilidad rosa, azul, azul oscuro y amarillo, cubriendo el color azul oscuro la ventana de fertilidad.

>> **Abajo:** Indicaciones del elixir, observable exteriormente, por la vista y el tacto, por ejemplo 📏, a diferencia de la sensación interna no visible, por ejemplo: 🔥.

>> **Abajo del todo:** En esta zona, la mujer puede clicar sobre uno o varios de los factores que constituyen un riesgo de perturbación del ciclo, por ejemplo «salir de fiesta», así como completar con una anotación sus impresiones de la zona de temperaturas.







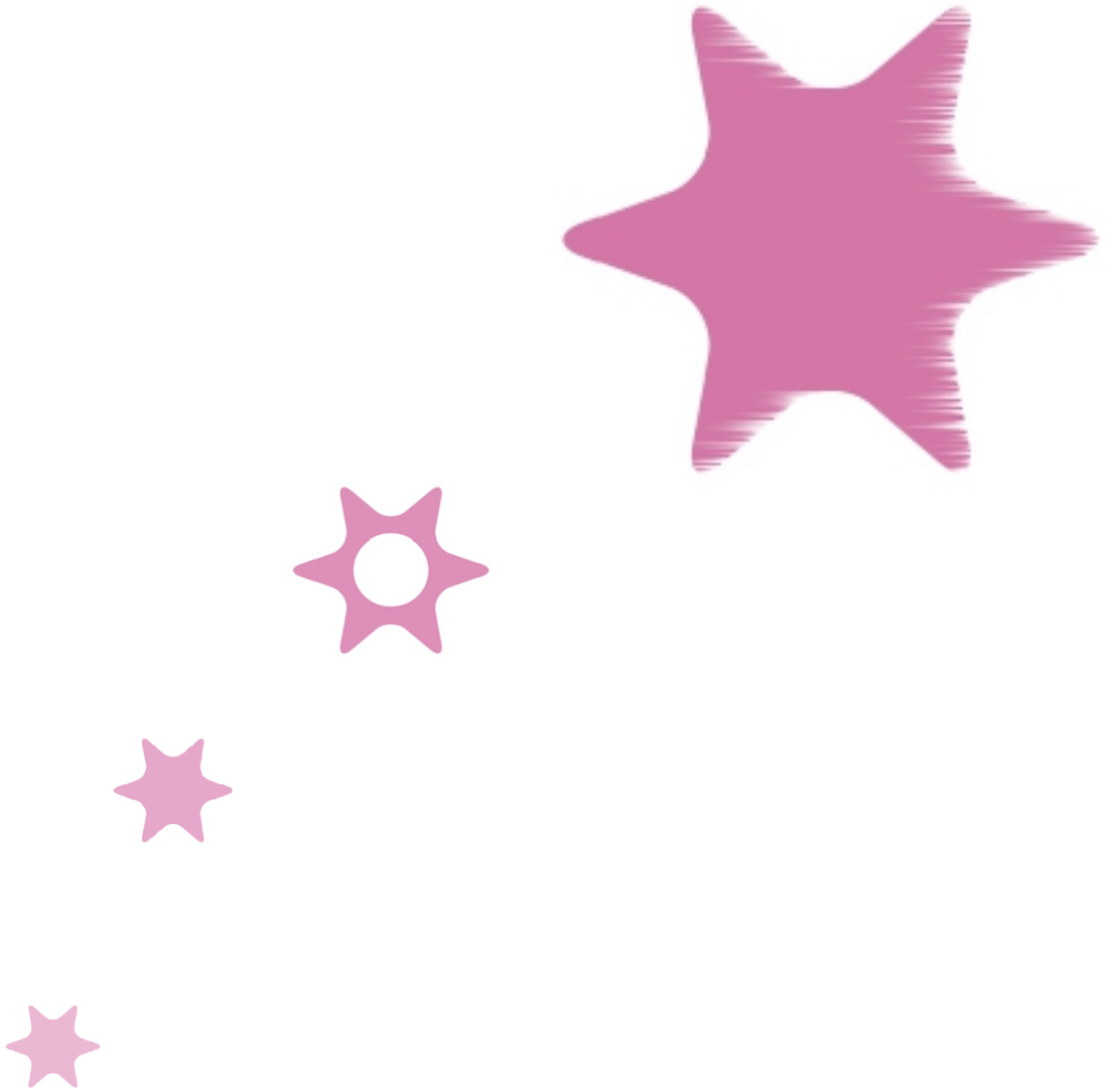
Nota: En este ejemplo, la primera «fase de ascenso» se debe al cambio de la toma de temperatura (boca->rectal) tal como se indica en el ciclograma. Las mujeres comienzan a menudo con un termómetro cualquiera. Ahora bien, cada termómetro tiene su propia calibración. Lo que es interesante en este ciclograma es la estrella hueca, que es una situación corriente en el caso de un ascenso de temperatura precoz, y en ligero desfase con los signos de observación externos. Volveremos a ello extensamente.



Índice




Mi ciclo en imágenes.....	3
Un ejemplo de ciclograma tipo.....	4
INTRODUCCIÓN - SYMPTO : UNA HERRAMIENTA NOVEDOSA.....	9
PRIMERA PARTE - UNA HOJEADA RECOMENDABLE PARA MUJERES Y HOMBRES	15
« Sinto-termia » – lo nunca oído.....	16
Fertilidad femenina: notas.....	16
Objetivo: ¡simplificarle la vida!.....	18
Usted no está sola en el camino.....	19
¿Y los hombres?.....	19
¿Por qué la sintotermia es un secreto bien guardado?.....	20
El ciclograma con la temperatura al despertar	21
Una ayuda en caso de hipofertilidad.....	22
El Día pico 🟢 (DP) : principio y fin de la fertilidad según el elixir	24
Determinación del Día Pico a mano, por el método Billings (sin temperatura).....	29
El doble control : núcleo de la sintotermia.....	30
Inicio de la fase fértil: un concepto clave, el día Döring-Rötzer 🔵.....	31
Fin de la ventana de fertilidad.....	35
Tres ejemplos ilustrados a comprender.....	38
El doble control más rápido +	38
Variante A : ascenso precoz resultando en una estrella hueca	40
Variante B: se requieren + de 3 días	43
La menstruación y los sangrados intermenstruales: una distinción crucial.....	45
¿Es el doble control indefinidamente necesario?	45
El código de autopalpación	46
La prueba del vaso de agua.....	47
Sexualidad y fertilidad.....	48
Hacer balance periódicamente.....	48
SECUNDA PARTE - EL LENGUAJE SYMPTO.....	50
Un nuevo fundamento para la sexualidad y la relación.....	51
La ley fundamental de <i>sympto</i> : el verdadero Código da Vinci.....	51
Tabla de estrellas completa (sin día problemático):	54
Programa paso a paso para la sintotermicista "artesanal".....	57
Línea 1. La menstruación.....	60
El objetivo de la observación: ¡libérese de su ambivalencia!	63

Línea 2 : Aprenda la técnica adecuada para tomar su temperatura 	65
¿En qué parte del cuerpo medir la temperatura?	65
¿Cuántas veces al día? ¿Cuántos días? - La línea de base	66
¿Cuándo hay que medir? La "temperatura al despertar"	68
¿Con qué exactitud?	68
Aumentos anormales e incidentes	69
Poner entre paréntesis la toma de temperatura	70
Problemas recurrentes de temperaturas alteradas	71
En caso de fiebre, ¿qué se hace?	72
Anhelo de un bebé: más tomas	72
Línea 3. El elixir de vida de los espermatozoides	73
¿Qué se hace cuando la calidad se modifica en plena mitad del día?	75
Línea 4. autoexamen del cuello uterino (cérvix), una opción específica	75
Línea 4 (continuación y final). La sensación interna: su sexto sentido	78
Las 8 correlaciones esenciales entre los niveles de observación interna y externa	81
El modo Experta: un ajuste especial	83
Ajuste un DP gracias a una sensación	86
Correcciones en <i>sympto</i> por una experta o por la sintotermicista a través de la autopalpación	88
Línea 5. Relaciones sexuales (RS): los corazones que cuentan mucho	92
¿Preservativo o diafragma?	95
Líneas 6 y 7. Comentarios e Incidencias	97
El ciclo del embarazo: calcular la salida de cuentas sin estrés	98
Línea 7. Amamantar con placer	100
¿Cómo empezar la lactancia materna en <i>sympto</i> ?	100
Lactancia 1, completa	101
Lactancia 2, exclusiva y parcial	103
¿Cómo gestionar el signo H  ?	106
Días pico (DP) difíciles de detectar: evitar mostrar signos de autopalpación!	106
El retorno de la menstruación	106
Línea 7, continuación. Premenopausia	108
Línea 8. Parámetros personales	110
El significado de las preselecciones y los preajustes	111
Ajustes para el ciclo actual	113
CONCLUSION - Yo tengo un sueño: Symptos	117
Ciclograma en blanco para uso manual	120
Vista del back-office	121
Para ir más lejos	122
Condiciones de la licencia y reproducción de este manual	123



Introducción

SYMPTO: **una herramienta novedosa**

-  **Conocer su ciclo con precisión: *los días fértiles, muy fértiles y los días no fértiles...***
-  **Favorecer la concepción por la observación de los signos de fertilidad...**
-  **Conocer y practicar una contracepción ecológica sin riesgo, tan eficaz como la píldora...**

Aunque los efectos secundarios de la contracepción química sean ya de sobra conocidos, todavía es difícil para las parejas encontrar alternativas sin riesgo que presenten el mismo grado de fiabilidad. Pero existen métodos eficaces para conocer con precisión los períodos de fertilidad o infertilidad de la mujer.

En la presente refundición completa de la Aproximación sintotérmica (AST), llamada de ahora en adelante en este manual "la sintotermia", presentaremos este método a partir de las innovaciones de *sympto*. Este software didáctico se asienta en las posibilidades asombrosas de internet y de los teléfonos móviles, los *smartphones*. La era recientemente inaugurada por las aplicaciones móviles ha dado una nueva oportunidad a la sintotermia. *Sympto* – el programa de teléfono móvil vinculado al sitio del mismo nombre y completado por las revelaciones de este manual – representa una novedad mundial: la primera contracepción ecológica eficaz y al mismo tiempo agradable de gestionar.

Somos de la opinión de que las mujeres deben ser capaces de completar a mano su diagrama de ciclo y saberlo interpretar correctamente a fin de lograr una verdadera autonomía. Éste es uno de los objetivos del primer capítulo, siendo el otro objetivo ofrecer una visión general dedicada especialmente a los hombres. Pero la adquisición de

habilidad manual se puede simplificar en gran medida con herramientas electrónicas como *sympto*, cuyo panel de control es el tema principal de la segunda parte.

La era de los indicadores de fertilidad electrónicos, basados en el simple cálculo de la temperatura no ha terminado. Estos aparatos de los años 80 interfieren en el uso de la sintotermia impidiendo que se lleve a cabo el gran avance que supondría a nivel social. Sus inventores tientan a las mujeres con las capacidades mágicas de sus indicadores: los afirman capaces «de aprender a partir de ciclos individuales» y de optimizar la indicación de fertilidad gracias «a las estadísticas». Imposible. Una toma de temperatura puede en todo momento ser perturbada, por ejemplo, por una falta de sueño, y entonces debe ser «puesta entre paréntesis», y por tanto eliminada con posterioridad, en el momento en que la mujer se da cuenta de que su curva presenta una anomalía. Ninguna máquina podrá jamás adquirir esta habilidad, como tampoco podrá anticipar cambios de humor u otros acontecimientos imprevistos, pues el ciclo femenino, incluso el más regular, se asienta en una componente psicosomática y es por tanto potencialmente imprevisible.

El paradigma de la sintotermia se suscribe justamente a la renuncia definitiva a todas las teorías basadas en el calendario que realizan falsos pronósticos. La sintotermia es la única respuesta al fracaso de estas teorías.

En cuanto a la eficacia contraceptiva, es suficiente que la mujer pueda decir «hoy soy fértil» u «hoy no soy fértil». ¿De qué le sirve un falso pronóstico anunciándole una fecha fantástica para su próxima ovulación? Lo que cuenta, es que ella conozca el día que entra en la fase de días fértiles, muy fértiles y el día de transición donde ella abandona la ventana de fertilidad. En *sympto.org*, la mujer continúa haciendo ella misma aquello que ningún aparato electrónico podrá hacer en su lugar, a saber:

- a) introducir buenas observaciones,
- b) utilizar correctamente el lenguaje de iconos,
- c) detectar en su estilo de vida aquellos factores que constituyen una incidencia,
- d) saber si, observando en su pasado reciente, ella debe ajustar las informaciones perturbadas, ya sea quitándolas (poniéndolas entre paréntesis), o modificándolas.

Si hiciera falta, el día preciso de la ovulación se podría determinar por una ecografía, jamás a través de los síntomas observables por ella misma, y todavía menos por predicciones o estadísticas. La razón es evidente: se sabe que la primera fase del ciclo, dominada por los estrógenos, se prolonga, de manera furtiva, a causa de estrés ambiental o emocional. Este tipo de perturbación es intrínsecamente imprevisible. A pesar de esta evidencia, en los mercados del Google Play Store, App Store y otros, los pésimos falsos pronosticadores causan estragos, incluso bajo el paraguas de la sintotermia, provocando así un grave perjuicio al único y exclusivo método fiable.

Dotar a la teoría correcta sobre el ciclo femenino de la mejor herramienta de interpretación es una cosa – esto se ha hecho en gran medida con *sympto*; estar disponible para integrar estos elementos en su vida cotidiana de manera apropiada, esto es otra. En última instancia, son decisivas la capacidad y la voluntad de aplicar la sintotermia a la vida cotidiana: todo un programa para una mujer en fase de aprendizaje *sympto*. Más allá del entusiasmo teórico hacia la sintotermia, ella debe sobretodo estar preparada para involucrarse en un proceso de aprendizaje desde cero, a manos de pequeñas margaritas, lo que puede constituir un desafío para su estilo de vida. El conocimiento sintotérmico no cae del cielo; representa una construcción social.

La contracepción resultante, se denomina falsamente «contracepción natural»; se trata, bien al contrario, de una contracepción cultural con principios ecológicos verdaderamente integrados.

Durante todo su aprendizaje, el interés de la mujer será introducir el máximo de observaciones con la finalidad de aprender al máximo sobre ella misma y sobre el método. Hay que tener en cuenta algunos ciclos de observación, dependiendo también la duración de este proceso de la complejidad de su perfil de salud y del buen desarrollo de su ciclo. A partir del momento en que ella adquiere una cierta habilidad puede limitarse a un mínimo de observaciones. El reto superado de *sympto* es haber hecho la sintotermia lo más simple y accesible posible sin poner en peligro la seguridad contraceptiva. Expresándolo en argot sintotérmico: *sympto* tiene como tareas por una parte hacer la *ventana de fertilidad* tan estrecha como sea posible, y por otra parte permitir una identificación óptima de los días más fértiles en torno a la ovulación. *Sympto* tiene como misión apoyar a la mujer dentro de este proceso de aprendizaje o de profundización a través de mensajes de motivación, de error y de otras indicaciones didácticas.

Sería inútil presentar los mensajes en este manual de forma sistemática. Fueron diseñados como indicadores que aparecen en el camino de la usuaria. Nadie puede dispensar a la mujer de caminar este descubrimiento con el tutorial *sympto* en vivo. Para la mujer que discierne que, después de clicar en las funcionalidades al azar, curiosidad bastante normal, se toma conocimiento de estos textos a través de sus ciclos, este manual es una guía y un libro de referencia completo.

Las escuelas sintotérmicas católicas, a las cuales debemos nuestro conocimiento de base – a las que dirigimos desde aquí nuestro agradecimiento – y, algunas de las cuales, además, cuentan con estudios clínicos consistentes, publicados en las principales revistas médicas (ver en sympto.org), persisten en reivindicar que sólo una interpretación hecha a mano sería lo suficientemente fiable. Esta crítica se justifica plenamente en el contexto de los indicadores de fertilidad eléctricos rígidos, pero la reserva se desvanece por completo frente a *sympto*, tutorial electrónico que se limita a liberar a las mujeres de las tareas que un ordenador realiza más rápido y con mayor precisión, a saber:

- a) la interpretación de las curvas de temperatura difíciles, combinadas con o sin moco cervical, con el fin de cerrar la ventana de la fertilidad.
- b) el cálculo del día Döring-Rötzer, momento importante a identificar, el cual normalmente abre la ventana de la fertilidad poco después de la menstruación.
- c) la indicación del ciclo más corto y más largo, que no tienen ninguna influencia en la ventana de fertilidad, pero permiten a las mujeres situarse respecto al estado de su salud y su estilo de vida.

En caso de mujeres embarazadas, aparece en el momento oportuno el anuncio del presunto día del nacimiento: así, *sympto* se convierte en un diario ideal para el embarazo. En caso de mujeres amamantantes aparece en el momento oportuno un anuncio para que abandonen el programa correspondiente a la lactancia y retornen al programa sintotérmico normal. Hemos renunciado a excitar los ánimos como el tipo de indicaciones que informan del momento en que se tienen que tener relaciones sexuales para que el futuro progenitor nazca el día del aniversario del propio bisabuelo. Este tipo de cebos o charlatanerías con alta tasa de rendimiento publicitario y que hacen por tanto que se

venta un producto, nos produce un profundo rechazo. Sin hablar de los múltiples factores que hacen que un pronóstico así carezca de toda fiabilidad.

Por último, recordamos que una observación bien realizada es fundamental para el éxito de la sintotermia. Este saber hacer científico sigue siendo el pariente pobre de nuestros sistemas educativos, demasiado basados en el aspecto cerebral. Aparte de esto, por supuesto, incluso la mejor observación puede verse comprometida por problemas de salud o conflictos de relación. *Sympto* fue concebido para poder integrar y paliar al máximo los defectos de observación para que estas deficiencias no pongan en peligro la seguridad.

Fue un compromiso, una síntesis sutil y sofisticada de encontrar. Cuando esta síntesis se rompe, *sympto* se queda fuera de juego y continúa permaneciendo en la fase azul, potencialmente fértil. En el peor de los casos, una observación falsa o deficiente hecha por un intruso puede modificar el sistema y provocar la aparición de una ventana falsa de la fertilidad. Por este motivo no dejamos de insistir en que la seguridad contraceptiva sólo se puede garantizar si, y sólo si, su uso se ha llevado a cabo con habilidad y honestidad. Por desgracia, esta habilidad por ahora sólo está presente de manera muy esporádica entre las mujeres. Mediante el asesoramiento que proponemos a través del correo personal de la usuaria, nos esforzamos para solventar esta carencia.

Al aprender la sintotermia, todo tipo de represiones o "viejas costumbres" se ponen en movimiento y entran en confrontación. Tomemos el ejemplo de una ovulación que tarda en llegar. Este factor de estrés probablemente ha existido antes, pero la mujer no se ha dado cuenta. Sin embargo, debido a la observación metódica, sus rechazos al respecto, posiblemente ligados a una salud frágil, pueden aflorar fácilmente. Una mala alimentación o un estilo de vida estresante convertidos en hábito se ponen en cuestionamiento brutalmente y la relación de pareja puede entrar en una crisis. Por lo tanto, se vuelve aún más importante que la pareja dialogue abiertamente una vez al mes, sobretodo respecto a lo que sucede en su vida sexual y afectiva.

Si el hombre no se solidariza espontáneamente con los esfuerzos que realiza su mujer, se hace urgente un trabajo de la relación de pareja. El pionero Joseph Rötzer nos recordaba periódicamente que la sintotermia es un camino de a dos. Se presenta como una nueva oportunidad para la pareja siempre y cuando esté preparada para trabajar permanentemente en su relación. Salud y relación de pareja son los dos pilares de la observación sintotérmica.

Durante el proceso de aprendizaje, la consejera, la interlocutora femenina, representa una guía esencial. En *sympto*, puede sostener y aportar confianza a la mujer en su feminidad gracias a su ejemplo y experiencia. Este punto no es despreciable en comparación con la interpretación manual que obliga a la mujer a escanear su ciclograma y enviarlo por correo electrónico. En *sympto*, la asesora tiene acceso directo al ciclograma de su cliente, a su perfil de salud y a sus preguntas y preocupaciones. En caso que sea necesario, puede hacer cambios directamente en el ciclograma, acelerando así el aprendizaje y facilitando la autonomía más rápidamente. Si fuera preciso, podría comunicarse con cualquier mujer en cualquier idioma en cualquier lugar del mundo: los límites geográficos con internet ya no existen.

Estas son algunas de las ventajas innegables del mundo digital de las que no nos deberíamos privar. A mencionar también el marco didáctico que *sympto* propone a la usuaria, motivándola a mantener una cierta disciplina sin la cual todo proceso de aprendizaje o profundización peligraría. Por experiencia sabemos que a lo largo de la preparación manual del ciclograma con lápiz y goma de borrar, alguna vez la mujer tiende

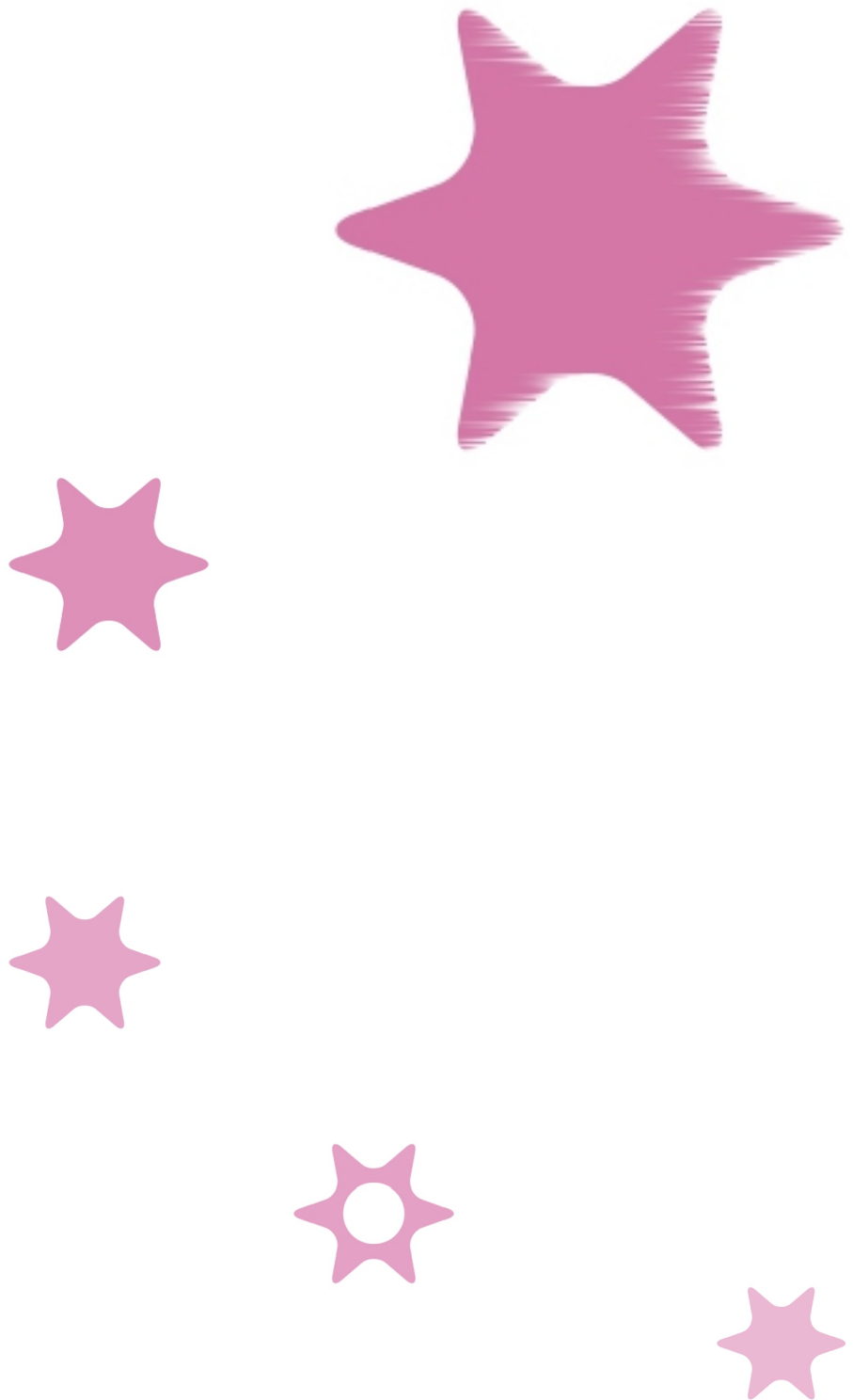
a "soltarse" al cabo de algunos meses o años, a cometer errores fatales o a caer más fácilmente en la trampa de sobreestimarse.

La autonomía óptima que constituye nuestro objetivo, llevó necesariamente en última instancia a la gestión de la fertilidad a través de *sympto*. Al observarse con circunspección durante algunos años, la mujer aprende a sentir verdaderamente la llegada y el final de la fertilidad. Tal vez ella llevará a cabo de entrada una economización de las tomas de temperatura: *sympto* dispone de un programa diseñado específicamente para esta situación, y, por último, se llega una fase en que ni siquiera se rellenan los ciclogramas. Este resultado no es posible para todas las mujeres, o tal vez sólo se puede aplicar durante los períodos tranquilos y equilibrados de la vida de la mujer. Para no arriesgar nada, permanezca con *sympto*. Si alguna vez esta herramienta para aprender a sentir, observar y gestionar sus ciclos, se llega a hacer superflua, tanto mejor.

La era recientemente iniciada por las aplicaciones para *smartphones* ha dado una nueva oportunidad a la sintotermia. Sin embargo, una victoria no se vislumbra en el horizonte: que este manual pueda despertar y agudizar un pensamiento crítico real, iniciar un verdadero debate y proporcionar una base sólida para la generación más joven.



sympto.org



Primera Parte

***Una hojeada recomendable para
mujeres y hombres***



« Sinto-termia » – lo nunca oído

« La contracepción natural no es fiable. » Esta creencia tiene una larga vida útil. El método sintotérmico, MST, o sintotermia, sigue siendo en gran parte desconocido, aunque también sea una ayuda muy útil para la pareja que desea un niño que tarda en llegar.

El motivo principal de este desconocimiento es de tipo económico: la industria hormonal y el cuerpo médico no tienen gran interés en ayudarles a conocer sus ciclos. Desafortunadamente, nuestro pensamiento occidental tiende a responder a los problemas de salud y de fertilidad con un consumo excesivo de medicamentos. A pesar de las múltiples llamadas hacia una mayor prevención, las autoridades de salud pública no promueven la fiabilidad y la simplicidad de la sintotermia. Sin embargo, ésta, reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se sitúa en la línea preventiva y permitiría un gran ahorro en los presupuestos de sanidad.

“Sintotérmico” significa lo siguiente: siempre se interpretan dos signos de la propia fertilidad, el moco producido en el cuello uterino (“sintomático”) en relación con el aumento de la temperatura corporal (“térmico”) que indica la ovulación por ser testigo de la actividad ovárica. Al tomar la temperatura y observar el moco durante la fase fértil, se llega a poder distinguir a con alta precisión los días infértiles de los días fértiles del propio ciclo. Un tercer signo, el auto-examen del cuello del útero puede ser de ayuda cuando el moco no aparece en la vulva. La comprensión de otros signos de fertilidad, como el dolor abdominal durante los días de la ovulación, la congestión del pecho después de ellos, o el SPM, ayudan a la mujer a armonizarse con sus ciclos.

Fertilidad femenina: notas

Una mujer es infértil durante cerca de las dos terceras partes de su ciclo, entre 5 y 9 días antes de la ovulación, y entre 7 y 12 días después de la ovulación. Estos son valores aproximados. El hombre, en cambio, es fértil desde la pubertad hasta la muerte.

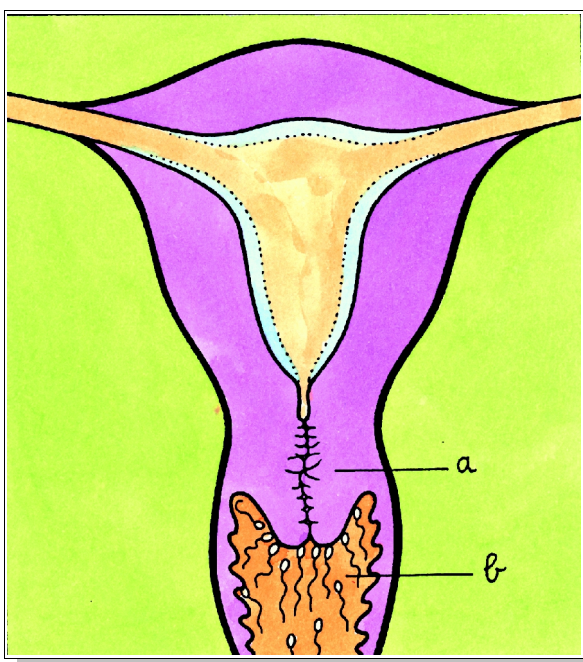


Fig. 1. Al comienzo del ciclo y después de la ovulación, la mujer es infértil: el cuello del útero (a) está cerrado, duro y ha descendido un poco dentro de la vagina. No se produce ninguna mucosidad en el cuello del útero. Por esta razón y debido a la acidez vaginal, los espermatozoides, los gametos masculinos, fallecen al cabo de una a tres horas (b).

Fig. 2. Días fértiles: el moco cervical fluye a través de la vagina (a) permite que los espermatozoides sobrevivan y se asienten en las criptas del cuello uterino. Se trata de pequeñas cavidades en el interior del cuello (b), en las cuales algunos espermatozoides se mantienen hasta 5 días para "acechar" la ovulación. Este moco, verdadero elixir de vida para los espermatozoides, también tiene la función de seleccionar a los valientes y eliminar a los enfermos. Bajo la influencia de otros factores que usted descubrirá en estas páginas, la ventana de la fertilidad tiene una duración de al menos 8 días. El cuello uterino está abierto, blando y situado superiormente en la vagina (c). Este elixir impulsa a los espermatozoides en su ascenso hacia las trompas de Falopio (d). En el último tercio de la trompa, la ampolla, ocurre el gran evento: la fecundación (Figuras 3 y 4).

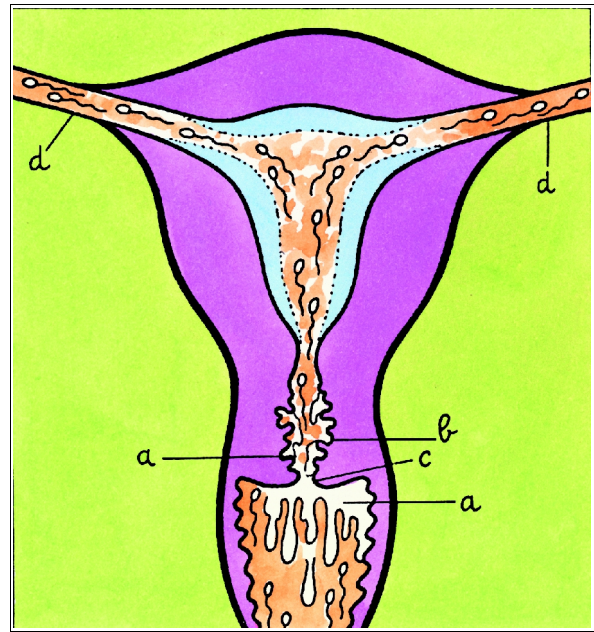


Fig. 3. Dentro de la trompa, tropas de espermatozoides tratan de introducirse dentro del óvulo para fecundarlo: gracias al apoyo del grupo, uno solo lo conseguirá – ¡no siempre!

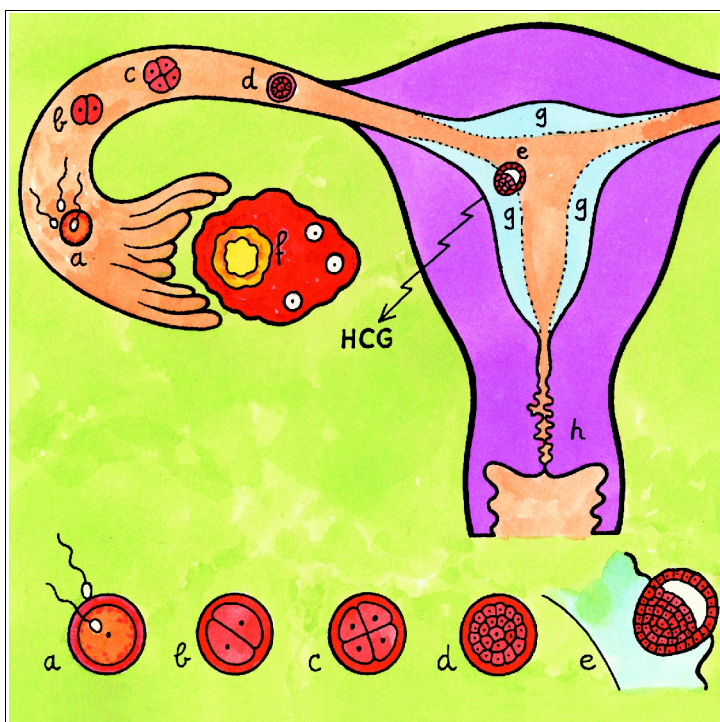
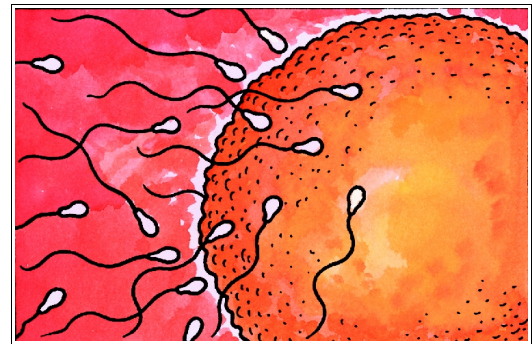


Fig. 4. La fecundación del óvulo. Después de su estallido, el folículo libera el óvulo para la fecundación (a). Las células del embrión recién creado se multiplican a una velocidad vertiginosa mediante la división celular (b), (c) y (d). Han de pasar 6-8 días para la implantación del embrión (e). En cuanto al folículo desventrado (f), éste se impregna inmediatamente de una hormona, la progesterona, de color amarillento. Con la progesterona, la temperatura corporal aumenta ligeramente. Este aumento se hace evidente en la curva de temperatura. Como un camaleón, el folículo se metamorfosea a cuerpo lúteo. Esta "asistencia para el embarazo" afina el revestimiento del útero (endometrio) (g) para dar la bienvenida a una nueva

vida. Una vez que el embrión ha encontrado su nido, utiliza la hormona HCG para manifestarse: es como si le enviara un SMS de amor a su madre. El cuerpo de la madre "sabe" así de pronto que el útero debe transformarse en hogar con todas las comodidades durante los siguientes nueve meses. Los sangrados menstruales cesarán. El cuello del útero (h) permanece bien cerrado hasta el nacimiento. Si el gran evento no se produce, el cuello uterino permanece cerrado también - hasta el próximo sangrado: no es posible la fecundación. Este proceso explica la llegada de días completamente infértiles después de la ovulación.

Objetivo: ¡simplificarle la vida!

¿Cómo facilitar la gestión diaria de la sintotermia? La fundación SymptoTherm en Suisse Romande, recomienda el uso del sistema *sympto*, disponible para descargar en cualquier teléfono inteligente. Esta aplicación facilitará la gestión de la sintotermia, que se aprende mediante la lectura de este manual. *Sympto* recopila todas las observaciones, las combina y calcula cuatro estados de fertilidad de manera perfectamente fiable:



ROSA : infértil antes de la ovulación (infertilidad preovulatoria)



AZUL CLARO : potencialmente fértil (es posible la concepción)



AZUL OSCURO : muy fértil (es probable la concepción)



AMARILLO : totalmente infértil después de la ovulación (infertilidad postovulatoria)

El icono solar negro sobre fondo amarillo expresa la sequía: nada puede arraigar en un clima árido... Por analogía, este signo solar se colocó en la fase infértil rosa. Su color negro se explica por la necesidad de hacerlo más visible por contraste con el color claro del fondo, con la finalidad de que sea perceptible para personas daltónicas.

Las mujeres que dominan la contracepción sintotérmica sólo toman su temperatura matinal durante los 7 a 11 días azul claro y azul oscuro. Este período de tiempo corresponde aproximadamente a su ventana de fertilidad. Cuanto mejor se conoce el propio ciclo, menos faena se debe realizar. Esto es cierto, evidentemente, para los ciclos *relativamente regulares*, no variando más de 6 días al año. Un ciclo, por ejemplo, que se cuenta entre 26 y 32 días se sigue considerando normal. Para ciclos irregulares, hacen falta proporcionalmente más tomas.

Sympto - el programa por teléfono móvil conectado a la página web del mismo nombre y completado por las revelaciones de este libro - representa una novedad mundial: la primera contracepción ecológica eficaz y al mismo tiempo muy agradable de gestionar. Además, *sympto* le será de gran ayuda para reconocer los días más fértiles y así promover la concepción de un nuevo ser.

Usted no está sola en el camino

Los ciclos irregulares anuncian que la salud no está en buena forma. Durante la adolescencia (y antes de la menopausia), los ciclos caprichosos son completamente normales y muy comunes: la sinfonía hormonal se va acompasando pausadamente (o gradualmente desaparece). Ambos procesos demoran varios años. Por experiencia, sabemos que la auto-observación sistemática de los ciclos tiende a hacerlos más regulares: a través de esta atención, las mujeres descubren las trampas de sus días de estrés, los malos hábitos alimenticios, las relaciones complicadas, etc.; y, como resultado: cambian el estilo de vida.

La sintotermia se enseña en todo el mundo, aunque con nombres diferentes. Gracias a nuestra página "Consejeras" del sitio symptotherm.ch, una mujer encontró la organización sintotérmica más cercana a su casa. Cada institución sintotérmica cuenta con una red de monitoras competentes y posee sus propios materiales didácticos. Algunas mujeres son capaces de entrar sin dificultad en el mundo de la sintotermia guiándose con un manual adecuado y comprándose un termómetro ordinario de galio. Otras buscan el vínculo con una consejera sintotérmica o están contentas de encontrar un enfoque simplificado como el que propone *sympto*. Gracias al correo electrónico que incluye su cuenta de cliente, una mujer puede comunicarse con una sintotermicista experimentada allende en el mundo y avanzar de manera rápida.

Nosotros le recomendamos que, por lo menos una vez, haga un chequeo de sus gráficos, los ciclogramas, acudiendo a una sintotermicista de su zona. En Europa, los médicos por lo general no tienen el tiempo o, a veces las habilidades necesarias para entrar en este tipo de enfoque. *Estamos muy agradecidos a los pocos médicos que colaboran activamente con nosotros.* Para mejorar la seguridad contraceptiva y para ser más consciente de su salud, le animamos fervientemente a compartir sus experiencias con otras mujeres implicadas, ya sean sintotermicistas o no, a través de los foros apropiados, antes de contactar con un ginecólogo.

Fomentando la confianza en si misma, la sintotermia le beneficiará aunque no tenga pareja. Y cuando un hombre entre en su vida, ya no tendrá ningún miedo respecto a la contracepción ecológica.

¿Y los hombres?

En pareja, la sintotermia se convierte necesariamente en un nuevo estilo de vida en común. El interés de la mujer es sin duda implicar plenamente a su pareja. Las posibilidades técnicas del sistema no dejan indiferentes a los hombres, quienes descubren la lógica refinada del ciclo.

En la actualidad, la mayor parte de los hombres no se interesa en absoluto por el ciclo femenino. Influenciados por el todo-píldora de nuestra sociedad, tienen la impresión de que la contracepción, o la concepción, es asunto de mujeres. Que un hombre esté dispuesto a engullir sustancias químicas para detener su propia fertilidad (que dura de los 11 a los 111 años) es poco probable. Otro hecho que puede dar a pensar: los hombres, a pesar de las muy costosas campañas de publicidad a nivel mundial para promocionar el uso del preservativo, siguen expresando profundas reticencias, desde el momento en que se sienten "condenados" a usarlo.

Para contribuir al pleno éxito de la sintotermia y a un mejor entendimiento entre la pareja, el hombre puede, durante la fase fértil de la mujer, moderar su entusiasmo (cosa que muchas mujeres aprecian) – otra opción es amarse de otra manera - o usar temporalmente el preservativo. Si esta restricción le produce bloqueo, la mujer podría colocarse un diafragma. Por esta razón, su implicación es aún más importante para el éxito de la sintotermia.

¿Por qué la sintotermia es un secreto bien guardado?

Fueron investigadores católicos los que, en los años cincuenta del siglo pasado, desarrollaron este conocimiento. La investigación sobre el ciclo femenino continúa todavía a día de hoy. El sistema científico sintotérmico ya tiene unos treinta años de experiencia clínica sólida tanto desde el punto de vista de la contracepción como desde la vertiente conceptiva.

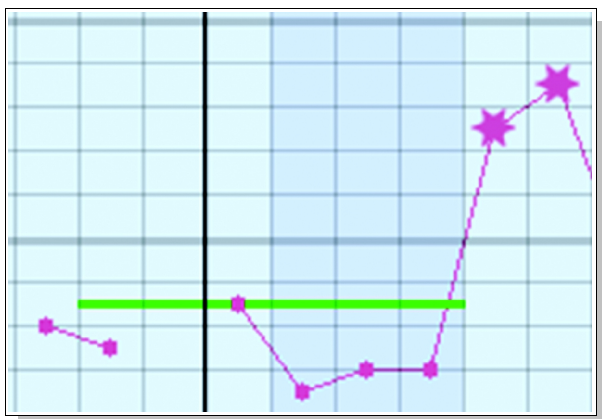
El objetivo inicial de esta investigación católica era desarrollar una alternativa "natural" a la contracepción "artificial" vetada por el Vaticano. Las parejas católicas tienen la posibilidad de disfrutar de su vida sexual durante los días infértiles sin temor a un embarazo no deseado, pero - y ésta es la parte dura - deben abstenerse durante los días fértiles. Paradójicamente, hoy estamos en deuda con aquellos con quienes no compartimos la oposición al uso del preservativo. Los MAO (métodos de auto-observación, en Francia) o la PFN (planificación familiar "natural" en Bélgica y Canadá), igualmente de origen católico, requieren la castidad conyugal, y por tanto la abstinencia sexual estricta durante los días fértiles. Por ironía del destino, la mayoría de los católicos, incluso los practicantes, huyen de los MAO y la PFN y optan por la anticoncepción hormonal artificial.

Este rechazo fatal explica por qué la sintotermia es tan poco conocida y denigrada en nuestra sociedad, incluso entre los católicos. Para paliar este rechazo, a partir de ahora hablaremos de contracepción sintotérmica o ecológica en lugar de contracepción "natural", término secuestrado. La sintotermia, que aquí presentamos en un esfuerzo destinado a promover la salud, el bienestar femenino y la relación de pareja, no se opone de ninguna manera al uso del preservativo usado con buen criterio en el seno de una relación estable. Pero en comparación con la continencia, los métodos de barrera (preservativo, diafragma, preservativo femenino, etc.) disminuyen la seguridad contraceptiva. Hay que admitirlo abiertamente. Un preservativo defectuoso o un "descuido" no se pueden atribuir a la sintotermia, que tiene una eficiencia sorprendente.

La sintotermia es un privilegio para las parejas estables y serias que están dispuestas a hacerse cargo de su fertilidad durante los días fértiles utilizando un método de barrera o respetando días de continencia. Durante los dos o tres días altamente fértiles todo método barrera ve aumentado su riesgo de embarazo no deseado.

La sintotermia sitúa la relación de pareja sobre un nuevo fundamento y favorece la comunicación íntima en el seno de la pareja. La ética católica de continencia durante los días fértiles sigue siendo también algo pertinente y respetable desde un punto de vista espiritual.

El ciclograma con la temperatura al despertar



“Cover line” o línea de base verde: en este ejemplo sólo falta una temperatura.

Al final de la *meseta inferior* durante la cual la temperatura se mantiene *al menos seis días* aproximadamente en un mismo nivel, comienza *el aumento de las temperaturas*, fenómeno apasionante que se analiza en detalle en la segunda parte. Después de este aumento de décimas de grado, los valores térmicos marcan una *meseta superior* que anuncia la fase infértil post-ovulatoria. *Sympto* cubre los seis días de meseta inferior

con una línea verde, llamada línea de base. En *sympto*, para una mayor comodidad de uso, dos de las seis temperaturas decisivas pueden faltar sin poner en riesgo la seguridad contraceptiva.

El aumento de la temperatura que se evidencia por la primera estrella rellena ★, es debido a la progesterona, que domina la segunda fase del ciclo. En principio, ya se ha producido la ovulación.

En la segunda parte se encuentran las instrucciones necesarias para tomar la temperatura correctamente. La sintotermia evita el término médico "temperatura basal" y simplemente utiliza el término creado por Rötzer "temperatura al despertar", ya que no hay que tomar la medida a una hora fija por la mañana temprano ("basal") sino después de despertar, en principio antes de asearse. En función de la sensibilidad de la usuaria, se puede incluso hacer una pequeña incursión al retrete antes de la toma o abrazar a la pareja durante ésta. Las tomas bien realizadas, que en cualquier caso deben cumplir con cierta regularidad, son fundamentales para el éxito de la sintotermia permitiendo que el dispositivo *sympto* pueda calcular correctamente. Con el objetivo de la contracepción, no será necesario tomar medidas durante los días infértiles, que se muestran en color rosa o amarillo.

¿Usted desea utilizar un termómetro de galio o electrónico prescindiendo de la asistencia de *sympto*? Excelente. En tal caso solamente será necesario integrar la segunda parte de este manual: usted aprenderá las fórmulas respecto al aumento de la temperatura, cómo transcribir todas sus observaciones en las fichas y cómo interpretar las fichas correctamente. El método electrónico es mucho más simple: sobre la base de las observaciones que usted introducirá en su teléfono inteligente, *sympto* genera automáticamente los ciclogramas completos en su cuenta y ofrece una interpretación exhaustiva de sus datos. Independientemente de dónde se encuentre en el mundo, y de cuál sea su acceso a Internet, ya sea en línea o con teléfono inteligente, podrá acceder a su cuenta con la misma contraseña. Le recomendamos que imprima los ciclogramas y los guarde como documentos de valor, así como que los envíe por correo electrónico a otras mujeres.

Una ayuda en caso de hipofertilidad

Usted y su pareja desean un niño, pero tienen un problema de hipofertilidad. No están solos en esta situación: ¡una de cada cinco parejas la sufren! La sintotermia es realmente el primer paso a dar, muy eficaz para poder reapropiarse de su fertilidad. Si su deseo de un bebé no se cumplió al cabo de un año, ustedes podrán comenzar a examinarse, no antes. En este dominio la prisa es inútil: las soluciones milagrosas son muy raras. Para asegurar una mayor concentración de espermatozoides, se aconseja a los hombres tener relaciones sexuales sólo los dos días indicados como muy fértiles (marcados en azul oscuro).

¿Le gustaría garantizar el máximo de posibilidades? ¡Hecho! En primer lugar, indague en su alimentación y hábitos de vida, incluyendo la actividad física. ¿Se trata de que no tiene suficientes lípidos (grasas) almacenados en su cuerpo o, por el contrario, tiene demasiados? En tal caso, la ovulación se ve dificultada. Conviene profundizar en la práctica sintotérmica con entusiasmo y compromiso ya que se trata de preparar la tierra, su cuerpo. Para evitar, en la medida de lo posible, una terapia costosa o invasiva, hay que aplicarse en una correcta toma diaria de la temperatura, incluyendo los días marcados como infértiles, durante dos ciclos consecutivos. Con ello, su médico, o su instructora sintotérmica, podrá analizar un cuadro completo. Esta labor se ve facilitada en gran medida por *sympto*: el programa evalúa sus tomas con gran precisión para poder proponer algunos días muy fértiles. Suele ocurrir que la temperatura oral no produzca resultados concluyentes. Se recomienda sustituirla por la toma vaginal o rectal, más fiables.

La curva de temperatura revela dos causas de infertilidad que saltan a la vista: la ausencia de ovulación (la temperatura no varía) o un fallo en la progesterona: por ejemplo, en la fase lútea (postovulatoria), dominada por la hormona progesterona, ésta última puede perder fuerza antes de 9 a 10 días. En tal caso, el embrión no tiene tiempo suficiente para anidar o para enviar el mensaje de la hormona HCG, que bloquearía el inicio de un nuevo ciclo menstrual en favor del embarazo: los próximos sangrados, salvo raros casos (donde aparecen hemorragias a pesar de la implantación), son más débiles. Un sangrado ulterior significa aborto involuntario. Nota: en este caso, *sympto* debe mostrar 6 días amarillos (infértiles postovulatorios) o menos; contando los 3-4 días del ascenso, se llega a 9-10 días de meseta superior.

¡Demos otro paso adelante! Durante todo el ciclo, observará meticulosamente el elixir de su cuello uterino, verdadera poción mágica para los espermatozoides. El último día, caracterizado por un elixir de más alta calidad, se llama Día Pico (DP 🟢). Su correcta identificación es fundamental. El siguiente apartado se dedica completamente a ello.

En el 40 % de los casos, la verdadera ovulación coincide con el DP. En otros casos, la ovulación se produce uno o dos días antes o después de este día clave. Las relaciones mantenidas a lo largo de todos estos días incrementan generalmente las probabilidades de concepción.

La sintotermia es útil también cuando la pareja quiere influir en el sexo de su descendencia. La obtención de un resultado exacto es, por supuesto, una ilusión. Sin embargo, si la relación sexual (RS) tiene lugar alrededor del día de ovulación estimado, es más probable que sea un niño. Si las RS tienen lugar en el tercer, cuarto o quinto día antes de la ovulación prevista, las posibilidades de concebir una niña son mayores. La razón parece ser la siguiente: los espermatozoides femeninos "se apoltronan" más tiempo en "estado de buena forma" en las celdillas en el interior del cuello del útero, y "ellas" nadan más lento que sus "hermanos". Otros factores todavía desconocidos juegan un

papel clave, como por ejemplo los vinculados a la alimentación. Las investigaciones al respecto avanzan a buen ritmo.

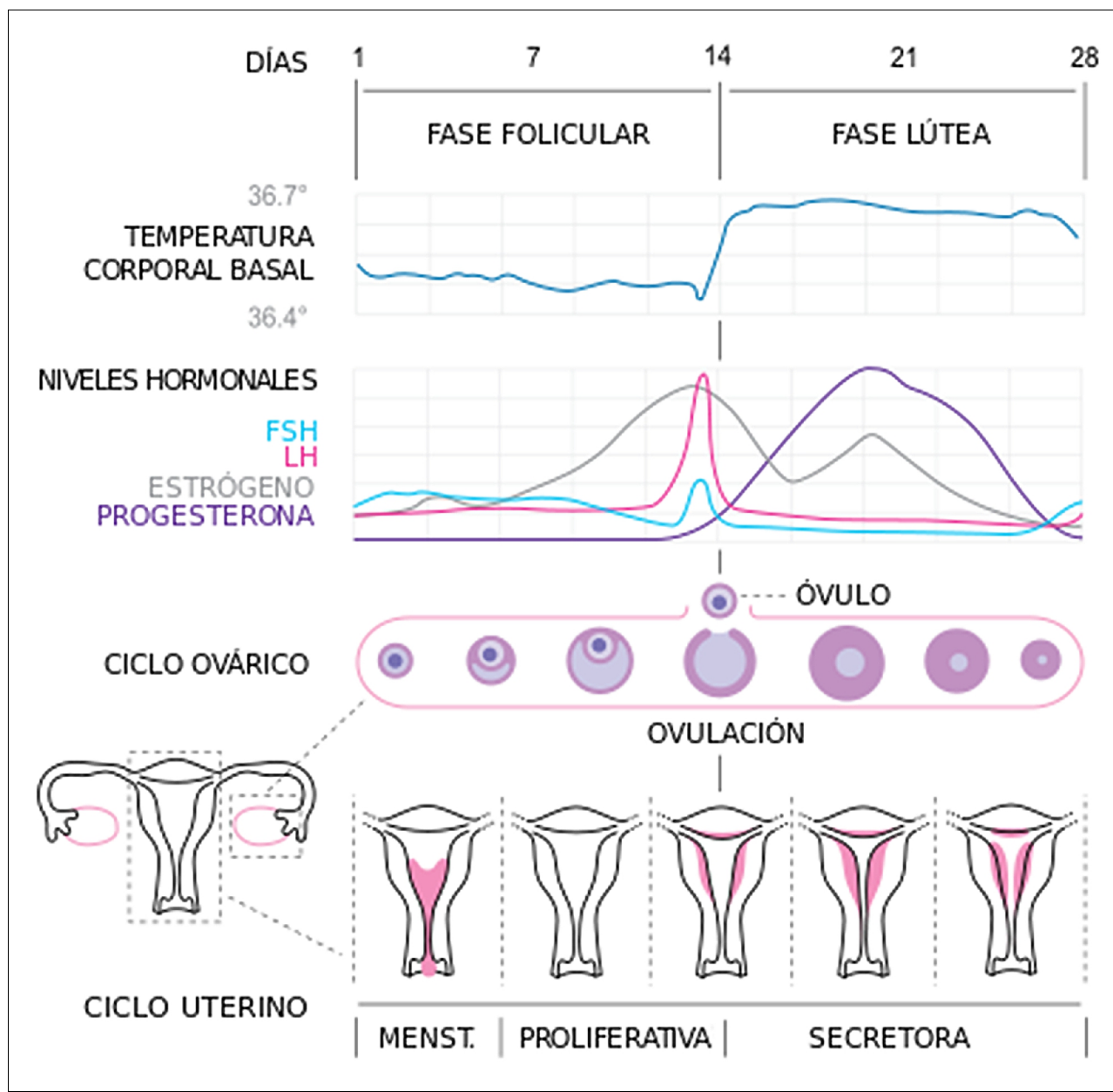
Para parejas con el deseo insatisfecho de un bebé es de gran interés observar los detalles del método sintotérmico. Ellos aprenderán en profundidad a cerca de los días periovulatorios (alrededor de la ovulación), así como sobre el uso adecuado del ciclograma.



Este feto de 10 semanas mide cerca de 4 cm

El Día pico (DP) 🟡: principio y fin de la fertilidad según el elixir

¿De qué pico estamos hablando exactamente? Al seguir la evolución de la LH (hormona luteinizante) el científico observa un pico marcado de esta hormona en el momento de la ovulación, en paralelo a otro de la hormona FSH. La LH actúa como un equipo de rescate, acudiendo a la ayuda de sus compañeras estrógeno para romper la membrana del folículo para liberar el óvulo. En la siguiente ilustración de la Wikipedia se puede ver la sinfonía de diferentes intensidades hormonales:



Los síntomas del día pico corresponden generalmente al pico de la LH, de ahí el término "pico". El aumento de la temperatura (que no aparece en la ilustración) sigue al aumento de la progesterona dentro de la fase lútea, dominada por el cuerpo amarillo.

No hay necesidad de comprar bastoncitos LH en la farmacia; con un poco de experiencia, esta fecha clave es identificable a partir de la calidad de su elixir de vida. Existen dos maneras de observar este elixir: la primera, a través los ojos y los dedos. Llamada "sensación externa", esta observación visual y táctil comienza en el papel higiénico o en sus dedos. La segunda observación consiste en la sensación en el interior de la vagina, sin que se vea ni se toque lo que se está tratando. Se trata de una observación puramente interna de la sensación. Estos dos niveles son complementarios, pero siempre es el nivel externo, objetivable y más fácil de seguir, el que predomina.

Antes de percibir las secreciones del elixir, puede ocurrir que no se sienta nada en absoluto, o que se perciba una sensación de sequedad o cosquilleo en la vulva. Estas dos observaciones se señalan con una S (seco 🌞). Luego, una vez que el elixir comienza a producirse, se puede sentir como un gorgoteo o una sensación de humedad en las paredes vaginales. Esta sensación se anota con una H (húmedo 💧). Muy a menudo se siente humedad sin que se pueda observar el elixir en la vulva: esta es la prueba de que se trata de la *sensación interna*. Con la llegada de la sensación de humedad H en fase rosa preovulatoria, la ventana de fertilidad se abre inmediatamente; en fase azul (fértil preovulatoria), en cambio, esta sensación confirma la fertilidad. Esta humedad H tiene una duración de uno o más días. En general, se verá alternada por otra sensación interna, la de sentirse lubricada, mojada, como si hubiera algo escurridizo: M (húmedo, lubricado 🌊). La sensación M es una señal de alta fertilidad. Desde que M aparece, y a menudo incluso antes, se notará la salida del elixir en la vulva. La sensación interna será así confirmada por la vista y el tacto. Antes de abordar estas observaciones externas, retengamos los tres estados internos que las mujeres experimentadas distinguen con facilidad : S = seco 🌞, H = húmedo 💧, M = mojada, lubricada 🌊.

¿Qué hay de las *observaciones externas*? Para las principiantes, las observaciones externas son las más fáciles de validar: en cada visita al baño, antes de vaciar la vejiga. Además, éstas son decisivas para la determinación del DP. Si, durante un día entero, no aparece nada, se debe permanecer alerta en el momento de acostarse, o incluso a lo largo la noche en caso de levantarse. Cuestión de rutina. Para el ciclograma hay que tener en cuenta siempre la mejor calidad observada durante el día. Una menor calidad por la mañana, por ejemplo, y excelente al atardecer (o por la noche antes de las 24:00 h.), se tiene en cuenta como un día de alta calidad.

Para estar segura de identificar correctamente el elixir, hay que pasar el papel higiénico en dirección hacia atrás (para evitar así las infecciones causadas por las bacterias en el intestino) y detenerse en el perineo, este lugar sagrado de la feminidad que proporciona un sentido claro de la calidad del elixir. Hay que sentir si el papel se desliza o no. Seguidamente hay que analizar el papel para detectar la posible presencia de elixir y el color del mismo. Si en efecto observa elixir, tómelo entre sus dedos pulgar e índice y trate de difundirlo: ¿es filante, cremoso, pastoso, pegajoso, grumoso, rojizo,...? En caso que no se haya sentido la humedad H, la ventana de la fertilidad también se puede abrir con la primera observación del elixir.

Las observaciones de las sensaciones táctiles y visuales externas se resumen con las siguientes abreviaciones: una E 🟩 para *Elixir* pastoso, blanquecino, cremoso y Ef 🟩 para *Elixir filante*, extensible, transparente, como de clara de huevo, y Ea 🟡 es el *Elixir Amarillento*, pegajoso, quebradizo. En sus manos está aportar los matices de su perfil e introducir los calificativos en el ciclograma. Su ciclo cuenta generalmente con más días de E y Ef: en el idioma de *sympto* 🟩 y 🟩. Su fertilidad ya comienza con la primera sensación de 💧. En el caso de algunas mujeres, la H 💧 no se observa; su fertilidad comienza con un un E 🟩.

Varias cualidades de elixir fértil y cómo caracterizarlas. Trate de mantener, al menos, dos criterios para identificarlas correctamente:



Fig. 7a. E: blanquecino, cremoso, espeso.

Inicio de la fertilidad o alta fertilidad 

Actividad estrogénica pronunciada.

O bien :



Fig. 7b. E: blanquecino, cremoso y ligeramente extensible.

Inicio de la fertilidad o alta fertilidad 

Actividad estrogénica pronunciada.

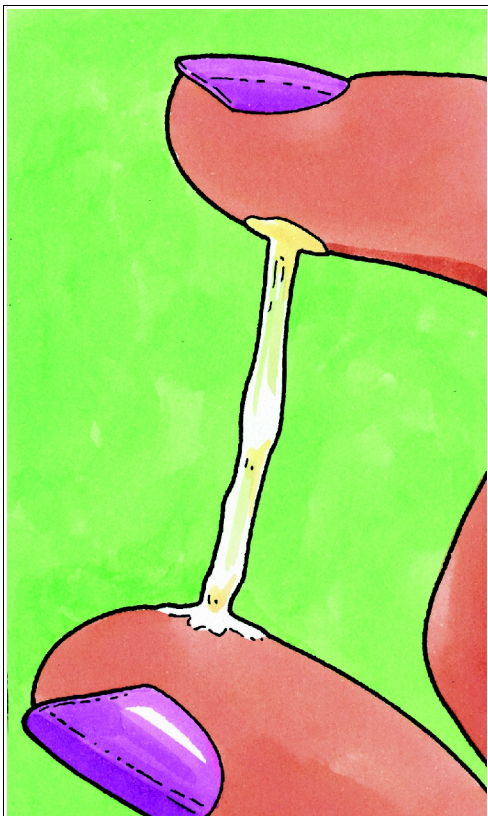



Fig. 8: Ef: muy elástico, lubricado, opaco.

Fertilidad muy alta 

Aumento de la actividad estrogénica.



Fig. 9. Ef: filante, transparente y muy extensible.




Aumento de la actividad estrogénica






Fertilidad muy alta 

Fig. 10. Ea: pegajoso, frágil, grumoso, viscoso, amarillento, empapado de progesterona.

 Poco o nada fértil.



¡Ya estamos llegando! **El DP es el último día de una manifestación externa Ef  o E **, la víspera del Ea  o de un trazo horizontal ("ninguna observación"). Para su identificación la sensación interna es irrelevante. La sensación interna es crucial para abrir la ventana de fertilidad, y muy útil para caracterizar los días más fértiles, pero no para determinar el DP (o para cerrar la ventana de fertilidad).

¿Qué ha sucedido? Los días Ef  o simplemente E experimentan un cambio drástico. De un día para otro, de ayer a hoy, el elixir desecándose tiene un aspecto pegajoso, puede ser grumoso y se solidifica. Su color puede ser amarillento  o en otros casos, no percibirse ningún elixir en absoluto. Los primeros 2-3 días después del DP, este elixir de color amarillento y pegajoso se considera poco fértil, es decir, que en ocasiones deja pasar algunos espermatozoides. Más allá de estos tres días, ya no es posible: este elixir se ha convertido en una eficaz barrera que impide a los espermatozoides entrar en el cuello uterino. Además, en esta etapa, el huevo no fertilizado habría sido reabsorbido por las trompas, dejando por tanto de ser fecundable. Muchas mujeres solamente dominan este signo  al cabo de cierto tiempo de aprendizaje. Esta comprensión depende principalmente de la nitidez del cambio y de la capacidad de las usuarias para distinguir entre pegajoso, viscoso, grumoso, quebradizo, etc. (lo que sería ) y pastoso, cremoso, ligeramente elástico, etc. (lo que sería ). Para algunas principiantes, la identificación

correcta del DP forma parte de los aspectos más misteriosos de la sintotermia, mientras que para otras es totalmente evidente. ¡Pero todo se aprende! Cuando se pasa a la práctica, cierto acompañamiento y una buena lectura de la 2ª Parte son indispensables a pesar de la simplicidad asombrosa de lo que se acaba de leer.

El día del cambio, es decir, el día en el cual la calidad disminuye, usted sabrá que el DP quedó atrás. Esta fecha clave sólo se deja determinar una vez que ha pasado, *al día siguiente*, nunca por adelantado. El día de la transición, se situará en el ciclograma (véase la Fig. 11) el DP en el día anterior. No obstante, si usted trabaja con *sympto*, habrá comprendido que es suficiente con introducir la buena calidad de su elixir para que *sympto* se encargue enseguida de generar y mostrar el DP 🌱 del día anterior en su pantalla .

Para determinar la salida de la ventana de la fertilidad, proponemos el siguiente esquema a las mujeres que usan un diagrama tradicional: DP, 1, 2, 3; estos tres días aún cuentan como fértiles, incluso si en ellos se ha puesto Ea, y por tanto 🌞, o un trazo —. Así, se aplicará la norma DP + 3. Conclusión: sin las indicaciones de temperatura, su infertilidad (relativa) comienza la tarde del cuarto día después del DP. Sin embargo, y este es uno de los intereses de la temperatura en la sintotermia: combinando el DP con el ascenso térmico, su infertilidad se determina (a menudo; no siempre) un día antes, más exactamente en la noche del tercer día después del DP, por tanto DP + 3 por la noche. Además, hay una ganancia substancial en seguridad: la no-fertilidad es absoluta. Presentamos este proceso central, corazón de la sintotermia, que *sympto* gestiona de forma autónoma, con el siguiente apartado « *El doble control : núcleo de la sintotermia* ».

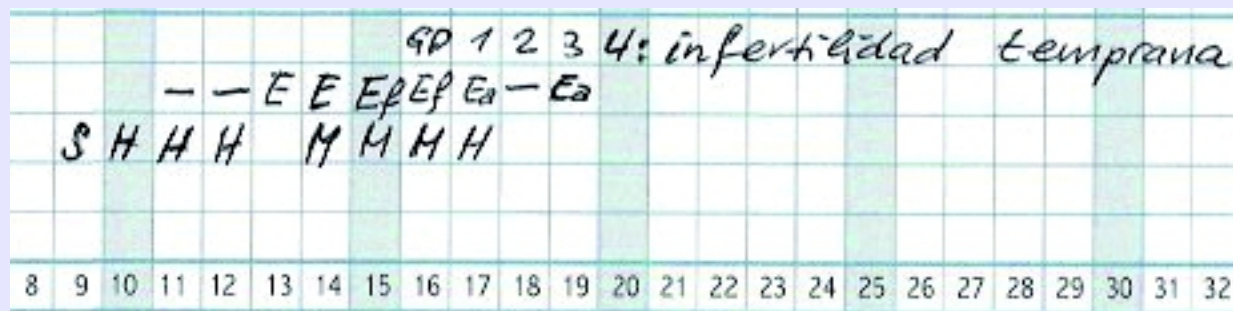
Para las parejas que están deseando un hijo, los días Ef 📅 o con la sensación M 🌊 son los más fértiles. Una mujer con el deseo de un hijo monitoreará sus DP durante varios ciclos sucesivos. Ella y su pareja podrán así observar mejor los días Ef y M durante los cuales las RS tienen más probabilidades de dar lugar a una concepción. En la 2ª parte aportaremos un extra significativo: veremos cómo identificar mejor los días más fértiles gracias a la curva de temperatura.

Veamos un ejemplo de un ciclograma completado manualmente (ver página siguiente). Durante el tiempo en que la mujer no observa nada, traza una línea —. En este ejemplo, el DP se sitúa en el último día con Ef, que es el día 16. Cuando ella vuelve a no detectar nada, traza la línea de nuevo. En *sympto*, esta línea significa que usted ha hecho una observación negativa muy útil, indicando "no he visto nada ": esta observación proporciona información importante.



B

Fig. 11. Un ciclograma vacío de *sympto.ch*, relleno con las anotaciones siguientes:





S = Seco, **H** = Húmedo, **M** = Mojado

— = Nada observado, **E** = Elixir, **Ef** = Elixir Filante, **Ea**= Elixir Amarillo quebradizo



DP = Día Pico, aquí el día 16 del ciclo.

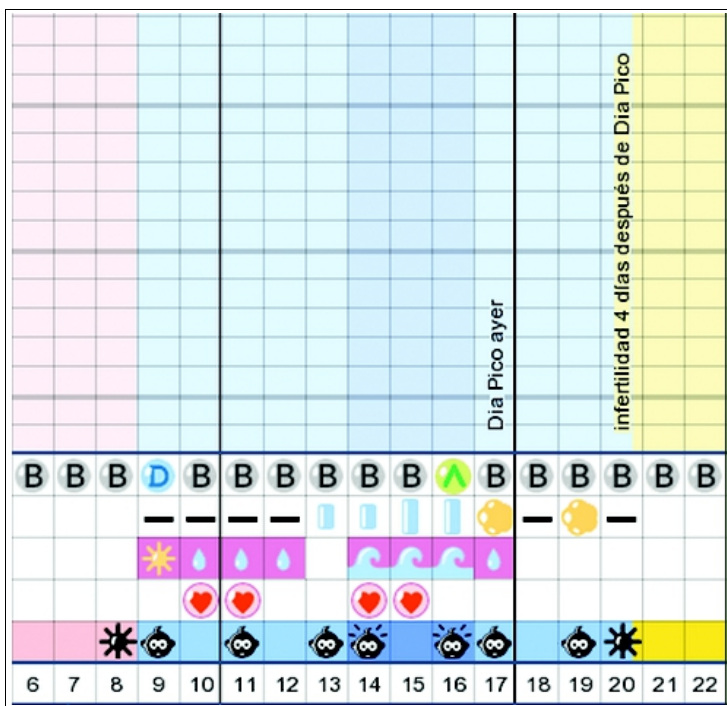
Véase en la aplicación sympto en modo Billings:

Los colores rosa, azul y amarillo indican el estado de fertilidad; los corazones cercados relaciones protegidas. De acuerdo con el aspecto del elixir dentro de este ciclo (y sin tener en cuenta el parámetro D ; ver más abajo), la fertilidad comienza con la sensación de humedad  el día 10 y finaliza el día 20 por la noche. Véase también en la 2ª Parte la configuración Billings, página 114.

En resumen, las diferentes combinaciones que generan un DP 📈:

- de E a —
- de E a Ea
- de Ef a Ea
- de Ef a —

El lenguaje de los iconos es trivial, su uso competente para expresar su situación específica e individual lo es menos. **En casos excepcionales, la sensación interna  puede afectar al DP .** Desarrollaremos este aspecto en la segunda parte.



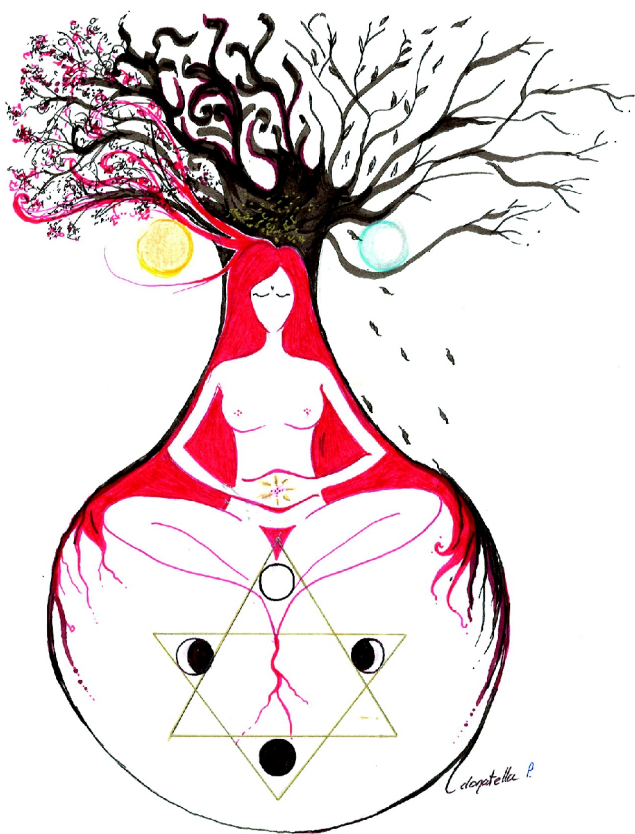
El doble control : núcleo de la sintotermia

Para continuar, sigamos paso a paso a una mujer que, en el registro de su ciclograma, para sacar conclusiones, correlaciona las dos señales, la temperatura y el elixir. ¿Cómo procede ella a la delicada transición del comienzo y final de su fertilidad? ¿Cómo determina los límites de su ventana de fertilidad? Es decir, ¿cómo se identifica esta ventana con precisión?

A través de las respuestas a estas cuestiones usted comprenderá qué tipo de información es necesaria para que *sympto* pueda hacer sus cálculos. Así, y con la ayuda de *sympto*, al leer este capítulo usted dominará plenamente el proceso de doble control.

Para preparar el terreno, recordemos algunos acontecimientos clave. El nuevo ciclo comienza el primer día de sangrado real (que no debe confundirse con el sangrado intermenstrual, volveremos a este punto más adelante, en la página 45). Se tarda una media de 25 a 35 días. ¡Olvídese del mito del ciclo de 28 días creado por la píldora! En su primera fase, más vulnerable al estrés, enfermedad, drogas, etc., el ciclo se utiliza para generar la ovulación a través de una sabia sinfonía orquestada por varios estrógenos, la FSH (hormona que estimula el folículo) y la LH (hormona luteinizante).

¡Olvídese también de una vez por todas del mito de la ovulación en el día 14! El ciclo femenino no es un partido de fútbol con dos medias partes iguales. Sin embargo, la ovulación divide el ciclo en dos "actos" bien distintos: preovulatorio y postovulatorio. El segundo acto, completamente infértil y en general más estable, se extiende, según cada caso individual, de 12 a 16 días a temperaturas altas (de 9 a 13 días infértiles). Esta fase tiende a acortarse con la edad, mientras que la primera fase, más delicada, a menudo sorprende por su inestabilidad sea cual sea la edad de la mujer.



Inicio de la fase fértil: un concepto clave, el día Döring-Rötzer.

Anteriormente hemos explicado cómo, a través de la observación del elixir, se puede descubrir la fertilidad. Pero en muchos casos este criterio no es suficiente para determinar el comienzo de la fase fértil. ¡Muchas mujeres detectan su elixir demasiado tarde en el ciclo! Por esta razón, el método Billings (Método Billings de la Ovulación TM), que trabaja sólo con el criterio de elixir y que también está disponible, ligeramente simplificado, en el modo Billings de *sympto*, no puede asegurar, por sí mismo, una buena fiabilidad anticonceptiva. Necesitamos un segundo criterio: el de las tomas de temperatura. En este sentido, hemos de presentar aquí un concepto fundamental, el día Döring-Rötzer o DDR.

G. K. Döring, investigador médico alemán del siglo pasado, comparando miles de curvas de temperatura, encontró que el aumento de temperatura va precedido de un mínimo de seis días fértiles necesarios para madurar el folículo (que contiene el huevo). Estos seis días corresponden aproximadamente a la duración de la apertura del cuello del útero y de la producción de elixir. En *sympto*, este tiempo de latencia durante el cual se supone que el elixir es observable (por desgracia no siempre), se expresa por la línea verde, la línea de base. Este descubrimiento fue un paso adelante para el método de la temperatura, el cual, anteriormente, desaconsejaba las relaciones sin protección antes de la ovulación .

J. Rötzer, médico e investigador austríaco, a sabiendas de que la ovulación podía acontecer dos días antes de la primera temperatura alta, añadió como margen de seguridad en su sistema sintotérmico un séptimo día, por primera vez en la historia.

Desde entonces, la fórmula «**la primera temperatura alta menos 7 días**», **representada en *sympto* por una pequeña d, determina el primer día fértil del ciclo.** Esto es parte del estándar sintotermicista. Los sistemas que carezcan de esta fórmula se pueden considerar más bien como una sintotermia "light" y por lo tanto ineficaz.

Las explicaciones sutiles apenas están comenzando. Según normas sintotérmicas muy estrictas, durante los primeros doce ciclos observados, sólo los primeros cinco días del ciclo se consideran infértiles sea cual sea el DDR. Durante aproximadamente un año, el supuesto DDR, materializado por una D grande, quedará bloqueado en el día 6 del ciclo. Esta es la situación habitual para los primeros 12 ciclos: la d minúscula se sitúa a la derecha de la D mayúscula:

Día 6 Día 7 - 11

D d

Si, a pesar de esta restricción drástica , el aumento de la temperatura comienza muy temprano en el primer ciclo observado (o en otro posterior), se reajustará a un menor número de días infértiles rosas, y esto se fijará de forma permanente debido a que un ascenso intempestivo de este tipo podría reproducirse en cualquier ciclo futuro.

Tomemos el ejemplo de una primera temperatura alta que ya aparece en el día 11 del ciclo. Para encontrar el DDR, la siguiente fórmula "11 (primera temperatura alta) - 7 (los siete días de seguridad) = 4" situará la marca azul d sobre el día 4 como primer día fértil, a la izquierda de la marca de la D mayúscula. Esto no deja más que 3 días infértiles preovulatorios.

Así es cómo se ve este ciclo "fatídico":

Día del ciclo: 3 4 5 6 7

d **D**

En todos los ciclos siguientes, la D mayúscula reemplazará a la d minúscula: se introducirá en el día 4, ¡nuevamente a la izquierda de la pequeña d, y todo queda en orden! También puede ocurrir que la d minúscula llegue a encontrarse de nuevo a la derecha de la D mayúscula. En tal caso, no veremos nada más que la D mayúscula: ¡nada de especial!

Por tanto, esta fórmula vigila la aparición de ascensos precoces manteniéndose este valor de base sin cambios para todos los ciclos posteriores. Pero, afortunadamente, la fórmula también permite liberar, al cabo de 12 ciclos registrados, más de 5 días infértiles preovulatorios para la mayoría de las mujeres, las cuales, de hecho, presentan ascensos de temperatura más tardíos.

Es aquí que debemos entender la diferencia crucial entre el DDR absoluto (o gran DDR), la D mayúscula por tanto, y el DDR *del ciclo en curso*, el pequeño día Döring simbolizado con la d. Recapitemos: La gran D es el DDR más precoz de todos los ciclos anteriores. Si, por ejemplo, su primera temperatura alta (en por lo menos doce ciclos) se produjo el día 17, la gran D, el primer día fértil, se sitúa en el día 10 ($17-7 = 10$) por lo que quedan 9 días infértiles preovulatorios. Esto representa más de una semana. El pequeño Döring d podría reducir este tiempo de infertilidad, si a lo largo de algún ciclo subsiguiente, la primera temperatura alta apareciera antes.

Un ascenso tardío, por otra parte, no implica que el ciclo sea más largo. Aunque este sea a menudo el caso, no existe una fórmula matemática que relacione la longitud de un ciclo con el número de días preovulatorios hasta el primer ascenso. Es muy necesario deshacerse de este prejuicio tan dañino y extendido, según el cual el ciclo, por ser algo homogéneo, tiene un número de días bien definidos y calculables.

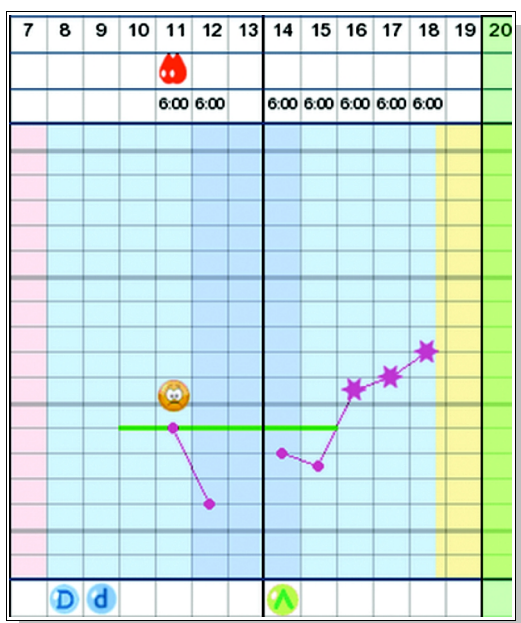







Figura 12. La marca con la **D** mayúscula indica el DDR más precoz (absoluto) de todos los ciclos observados, la marca azul que muestra una **d** pequeña indica este valor relativo al ciclo en curso. Esta pequeña **d** aparece en el ciclo des del momento en que se entra en la fase amarilla, retroactivamente por tanto, cuando el ascenso se hace explícito y claro, el 18 por la noche. Esta información generalmente se escapa cuando se mira hacia adelante y no hacia atrás. Pero si la **d** minúscula corrige la **D** mayúscula, se podrá ver el resultado en el próximo ciclo. La **D** mayúscula se situará en el lugar de la **d** minúscula. Este no será el caso en el ejemplo de la izquierda en el que se muestran claramente siete días rosas infértiles: su gran DDR se ha situado en el día 8 y su pequeña **d** se sitúa el día 9 del ciclo.


Al trabajar de forma manual, se debe realizar una verdadera contabilidad para monitorear el día Döring Rötzer absoluto, el gran DDR. *Sympto* realiza este cálculo de manera automática y rápidamente colocando la marca azul  en el lugar adecuado. Ésta es una indicación importante para facilitar la gestión de la sintotermia.





Si contara sólo la temperatura, la entrada en la fase fértil se determinaría por el gran DDR. Pero esto no es suficiente, ya que cada nuevo ciclo podría afectar a su valor absoluto y reemplazarlo con un valor de pequeña , más restrictivo. Aquí es donde el segundo criterio, la observación del elixir, entra en escena para completar el análisis.

Pequeña nota recordatoria: antes de la ovulación, usted es infértil cada día seco. Usted puede introducir eventualmente muchos — y  en su ciclograma (si no se ha sentido en todo el día ninguna humedad H  ni observado ningún elixir E ). Si alguna vez tuvo una relación sexual (RS) por la noche, por la mañana temprano, el reflujo del esperma restante se asemeja un poco al elixir blanco y cremoso. Se aprende a distinguir entre el esperma y el elixir blanquecino gracias al test del vaso de agua (véase más adelante, en la página 47).

Asumamos entonces que el gran DDR se encuentra en el día 8 o más tarde, como en la ilustración. Una llegada de elixir anterior a este día corregiría este valor. Por ejemplo, si el elixir o la humedad se sintieran en el día 7 en el ejemplo anterior, es entonces en este día cuando se produce la apertura de la ventana en este ciclo particular, pero sólo en este ciclo. ¡Una llegada precoz del elixir, de la que se dará cuenta si se tiene cuidado, no produce una nueva calibración de ciclos futuros!

¿Por qué? No se puede saber si la gran D del siguiente ciclo se verá reemplazada por una pequeña d de este ciclo todavía por conocer. En cambio, sí se puede saber cuando cierto día rosa preovulatorio, en principio infértil, marcado por una raya o el sol, se vuelve fértil por la observación del día, desde el momento en que se presenta la gota azul o el elixir. Cuando la observación del elixir falla, la gran D marca el inicio de la ventana de fertilidad; cuando hay una observación del elixir o de la sensación, son estas observaciones las que monitorean la gran D y pueden eventualmente ponerla fuera de juego sin que ello implique un recalado que afectaría a ciclos posteriores. Esto último, provocaría una pérdida innecesaria de preciosos días infértiles preovulatorios.

Para investigar otra situación más frecuente, volvamos de nuevo al ejemplo manual de la Fig. 11 (pág. 29). Basándose únicamente en las anotaciones sobre el elixir, y por tanto sin restricción para el gran DDR, la mujer se considera infértil hasta el día 9 de su ciclo, casi una semana y media. Por lo tanto su ventana de fertilidad se abre el día 10 por una sensación de humedad H , por lo tanto, a recordar: antes de la llegada del elixir. La gran pregunta es: ¿qué cuenta más, el gran DDR o la observación del elixir?

Pequeña nota recordatoria: durante los primeros 12 ciclos, el gran DDR se coloca siempre en el día 6, el primer día presuntamente fértil. ¿Y después? Ello depende de si el comienzo de la fertilidad basada en la observación del elixir y relativamente tardía puede ser confirmada por el gran DDR absoluto (ascenso más precoz menos 7 días de seguridad). Si este gran DDR  se sitúa antes de una observación H  o E , es prioritario y abre la ventana de fertilidad, por tanto, antes del día 10 y con independencia de la ausencia de elixir. Este es el caso normal. El gran DDR es por tanto muy restrictivo y por una buena razón: hay muchas mujeres que se dan cuenta de su elixir demasiado tarde o no lo perciben en absoluto, lo que impediría garantizar una contracepción ecológica fiable. De manera inversa, como ya se ha visto, cuando el elixir o la humedad preceden al gran DDR se abre la ventana, pero sólo en tal ciclo particular. Así que no hay mecanismo de modificación de todos los ciclos posteriores como para el gran DDR .




Este principio se resumiría de la siguiente manera:

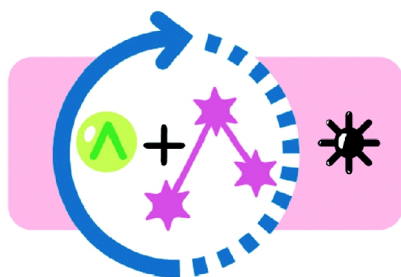
Aquello que aparezca en primer lugar – gran DDR, elixir o humedad – abre la ventana de fertilidad. Generalmente, después de 12 ciclos observados el gran DDR puede liberar más días rosas infértiles.

El gran DDR cuenta para todos los ciclos futuros, pero no la llegada del elixir, que solamente cuenta para el ciclo actual.

Somos conscientes de que este mecanismo corresponde a un método sintotérmico de alto nivel reservado a mujeres con experiencia: ellas "ganan" en días infértiles preovulatorios y en precisión en lo que respecta a días fértiles y muy fértiles. En *sympto*, este control se realiza de forma automática. No hay ninguna razón, como ocurre en determinadas escuelas sintotérmicas manuales, de privarse del gran y pequeño DDR con el pretexto de que su gestión sería un rompecabezas para las mujeres. La ganancia, sin embargo, es crucial: la mujer tiene un control óptimo sobre sus días infértiles (sin preservativo) al comienzo del ciclo.

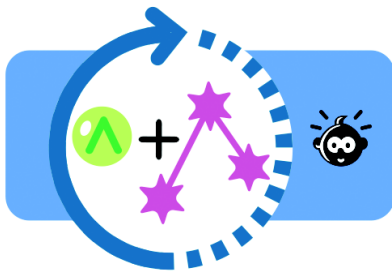
Para las principiantes, la situación sigue siendo clara: el doble control del elixir y de la temperatura – lo que ocurra primero – se mantiene intacto. Pero la gestión manual se ve facilitada sustancialmente durante estos primeros 12 ciclos gracias al hecho de que el gran DDR se sitúe en el día 6, y el riesgo de que el límite sea mermado por la llegada del elixir durante este período sea mínima. Este riesgo aumenta considerablemente cuando la mujer tiene un mayor número de días infértiles preovulatorios. Para las principiantes, la respuesta no puede ser más clara: "Yo soy infértil hasta el día 5 de mi ciclo, éste último incluido, pero empiezo a monitorear el elixir o la humedad desde el momento en que mi menstruación finaliza, el día 4 o 5."

¿Cuándo se debe reiniciar la toma de la temperatura al despertar? Respuesta: tan pronto como se sienta H , se observe E  o que llegue el día correspondiente al gran DDR , lo que ocurra primero. Durante los primeros 12 ciclos observados, este reinicio de las tomas de temperatura se fija en el día 6. *Sympto* le irá llevando diariamente de la mano mediante el envío de los mensajes de ayuda apropiados. Consecuencias agradables: en el enfoque anticonceptivo se pueden omitir las tomas de temperatura durante los días infértiles del comienzo del ciclo (marcados en rosa). Gracias a este dispositivo a la vez simple y sofisticado, la tasa de fracaso anticonceptivo es tan bajo como el de la "píldora", lo que es destacable, y el autoconocimiento es mucho mayor.



El símbolo de la pantalla principal presenta siempre el color que indica la fertilidad, en esta figura de antes de la ovulación, el rosa indica infértil.

Fin de la ventana de fertilidad



¿Cómo combina *sympto* las dos señales de fertilidad: aumento de la temperatura ★ y elixir ■? La respuesta se refleja en el logotipo que podemos ver aquí: se necesita un día pico (DP) seguido por tres tomas de temperatura alta correctas para cerrar la ventana de fertilidad. ¿Qué significa "correctas"? Lo describiremos con todo detalle en la segunda parte. En una primera aproximación, se trata de fomentar una comprensión global, intuitiva. Seguimos fielmente el procedimiento que instauró el

profesor Rötzer del instituto austríaco INER. Según este procedimiento, la usuaria tiene que rodear con un círculo aquella temperatura que considere alta. En *Sympto* aparece automáticamente una estrella llena; a mano, dibujaría para mayor simplicidad un triángulo en torno al valor (práctica inspirada por NFP- Sensiplan), y lo colorearía.

En cuanto a la entrada en la fertilidad, los dos criterios de temperatura y elixir siguen siendo determinantes. En relación con el elixir, volvemos a la fórmula $DP + 3$ ya presentada: se requiere un mínimo de 3 días después del DP para liberar la infertilidad. Respecto al cambio térmico - que es la novedad de este apartado - se *aplicará la ley de la tercera o cuarta temperatura alta*: hacen falta 3 "buenas temperaturas " para cerrar la ventana de fertilidad. Las sutiles leyes respecto al ascenso de la temperatura se describirán de manera exhaustiva en la segunda parte. Aquí, se trata captar la esencia y saber qué son "tres buenas temperaturas". A mano, por supuesto, se deberían aplicar correctamente las leyes del ascenso, en *sympto* es suficiente con entender lo que fundamenta este cálculo.

¡Entremos ahora en la ventana de fertilidad para entender desde dentro cómo hay que cerrarla! El tamaño de esta "ventana" depende de varios factores: a) después de las uniones sexuales, los espermatozoides pueden sobrevivir en los alvéolos del cuello del útero: hasta 6 días si está abierto, correspondientes idealmente con los 6 días de elixir antes de la ovulación, tiempo aproximado que se necesita para preparar este acontecimiento; b) durante unas escasas 3 a 12 horas después de la ovulación podría ocurrir una segunda o tercera ovulación (pudiendo dar lugar a mellizos o trillizos), sobreviviendo el último huevo, como los demás, unas 18 horas en la ampolla de la trompa. Resultado: con cierto margen de seguridad, la duración de la fecundidad es de 8 a 11 días. Crecerá en consecuencia si los ciclos son irregulares.

La sintotermia no se obstaculiza, por tanto, cuando se trata de ciclos irregulares (lo que a menudo proclaman los médicos) pero sí que se torna un poco más exigente. Pasada la etapa fértil, la progesterona bloquea la culminación de una segunda ovulación, no hay una segunda ovulación "espontánea". Se entra en la fase post-ovulatoria absolutamente infértil del ciclo, más segura, por tanto, que cualquier anticoncepción hormonal. Esto es fantástico porque la mujer queda liberada de la toma de temperaturas hasta el día en que, en el ciclo siguiente, se sumerge de nuevo en su ventana de fertilidad. Teniendo en cuenta el gran DDR, *sympto* sabe perfectamente cuándo se deben retomar las medidas. Se recibirá este mensaje cuando, en fase amarilla, se hayan introducido las tres gotitas rojas 🍷, desencadenantes de un nuevo ciclo.

Abramos un paréntesis importante para las parejas con deseo de concebir: sólo un ascenso correcto de la temperatura garantiza la culminación total de la ovulación. Pero ciertos procesos relacionados con la ovulación, aunque se asemejan exteriormente a ésta, no liberan ningún óvulo. Varios casos se distinguen: el folículo estalla pero está vacío, sin óvulo. Otra situación: el folículo no se rompe y el óvulo permanece atrapado

(LUF = Luteinized Unruptured Follicle o folículo luteinizado no roto). También puede ocurrir que el óvulo se pegue a la pared del folículo roto. Todos estos fenómenos revelan muchas causas de hipofertilidad y también explican por qué una mujer que toma riesgos no necesariamente por ello queda embarazada. Y todavía no hemos dicho nada de los problemas de hipofertilidad masculina que se pueden añadir.

Acerquémonos ahora a la presunta ovulación. Este evento central no se puede predecir con exactitud. Bien es verdad que se puede identificar el famoso DP 🟢, y ello no es moco de pavo: **registros ecográficos permiten concluir que la ovulación se produce (ni más ni menos) en el 40 % de los casos durante el DP, repartándose los demás porcentajes entre los dos días antes y después del día pico.**

Además de este hallazgo clave, algunas mujeres afirman detectar su ovulación: éstas son de hecho alrededor del 17 %, las cuales, de manera regular, sienten un dolor agudo en la parte inferior del abdomen. Estamos convencidos de que el aprendizaje de esta sensación se ve reforzada por el yoga y la meditación. Pero este dolor específico indica a lo sumo el lado de ovario que libera el óvulo. Otros dolores se pueden superponer uno a dos días antes de la ovulación. Aún siendo un signo muy útil para la concepción e instructivo para la mujer en línea con su fertilidad, el dolor abdominal intermenstrual no es un indicador fiable para la anticoncepción. ¡Todavía es un falso mito que acosa a los espíritus y debe relegarse al olvido! Una mujer no puede sentir el paso del óvulo no fecundado a través de la trompa. Es imposible: el huevo no fecundado es reabsorbido en la ampolla de la trompa.

En última instancia, cada mujer debe basarse en el ascenso de la temperatura una vez cumplido (tres temperaturas como mínimo), única señal fiable de que la ovulación ha tenido lugar. De ahora en adelante, cuando hablemos de la ovulación, nos referiremos a todo el proceso ovulatorio observable que no libera necesariamente un óvulo cada vez. Cuando se trata de elixir, el dolor abdominal se completa con la ley DP + 3. Pero, ¿cómo combinar las dos cosas? Como una científica, usted aguardará la aparición de la segunda muestra de fertilidad, el ascenso de temperatura. **Se pueden dar tres situaciones tipo, ni una sola más.** Al saberlas diferenciar, usted habrá adquirido un dominio bastante profundo de la sintotermia. En lo siguiente, las exploraremos una por una. Los ejemplos que las ilustran son referencias importantes para su aprendizaje.

Una vez que haya identificado su DP 🟢, lo anotará en su ciclograma. En *sympto*, lo verá aparecer en pantalla siempre que sus observaciones hayan sido correctas. Por ejemplo: un martes observa que el elixir ha cambiado a pegajoso, por lo que se puede reconocer que el DP fue el día anterior, el lunes. En tal caso contaría el martes como el primero, miércoles y el jueves como segundo y tercer día después del DP. La supuesta infertilidad, independientemente de la temperatura, comenzaría el viernes por la noche, ¡asumiendo que el elixir no vuelva a ser filante!

Describiremos en primer lugar la situación más simple y breve: en ella inmediatamente después del DP aparecen claramente tres buenas temperaturas altas. Estas "buenas" temperaturas altas se caracterizan por tres estrellas completas ★★ ★: continuando con el ejemplo anterior, el jueves por la mañana, tres días después del DP, una vez registrada la toma de temperatura (y asumiendo que el moco sigue siendo infértil), *sympto* anuncia "infértil desde las 18 h". *sympto*, o la sintotermicista manual, ha observado la tercera temperatura alta ★ que acredita que la ovulación se ha llevado a cabo. En este caso, la infertilidad absoluta comienza 12 horas después de la tercera toma de la temperatura, no hay necesidad de esperar hasta la noche del viernes, cuarto día después del DP, como sería el caso si sólo se observara el moco. La infertilidad post-ovulatoria, en este caso absoluta, comienza una noche (o un día) antes que con el modo Billings y se extiende hasta el siguiente período, cuando la infertilidad preovulatoria toma el relevo hasta que

sympto le recuerda nuevamente el día que corresponde retomar las medidas de temperatura. Éste es el doble control más rápido, aunque no es el más común .

sympto lleva a cabo el doble control de manera autónoma; es suficiente con tomar la temperatura cuando el tutorial lo demanda e introducir las manifestaciones del elixir correctamente. El principio de doble control que determina el último día fértil no incluye una norma muy intuitiva de la fecundidad temprana, simetría respecto a la apertura de la ventana de la fertilidad practicada por NFP- Sensiplan y que se enuncia como sigue: "lo que llega lo último, cierra la ventana de fertilidad". Usted identificará el día DP, contará los tres días de confirmación del elixir y, simultáneamente, identificará la 3^o temperatura alta. Según Rötzer, a quien sí seguimos en este aspecto, la norma a seguir sería la siguiente:

El DP siempre debe ir seguido de tres temperaturas altas, por tanto: 📈 + ★ ★ ★

El proceso de doble control al modo Rötzer es fundamentalmente diferente. Es más complicado de manejar *manualmente* que el de NFP- Sensiplan , pero en *sympto*, no hay ninguna razón para renunciar al método de Rötzer que es más sutil y más fiable. A continuación encontrará nuestro primer ejemplo para ilustrar este principio.

Para realizar la sintotermia de manera clásica, manual, es suficiente con descargar ciclogramas en blanco en sympto.org y llenarlos posteriormente (véase en la página 120).

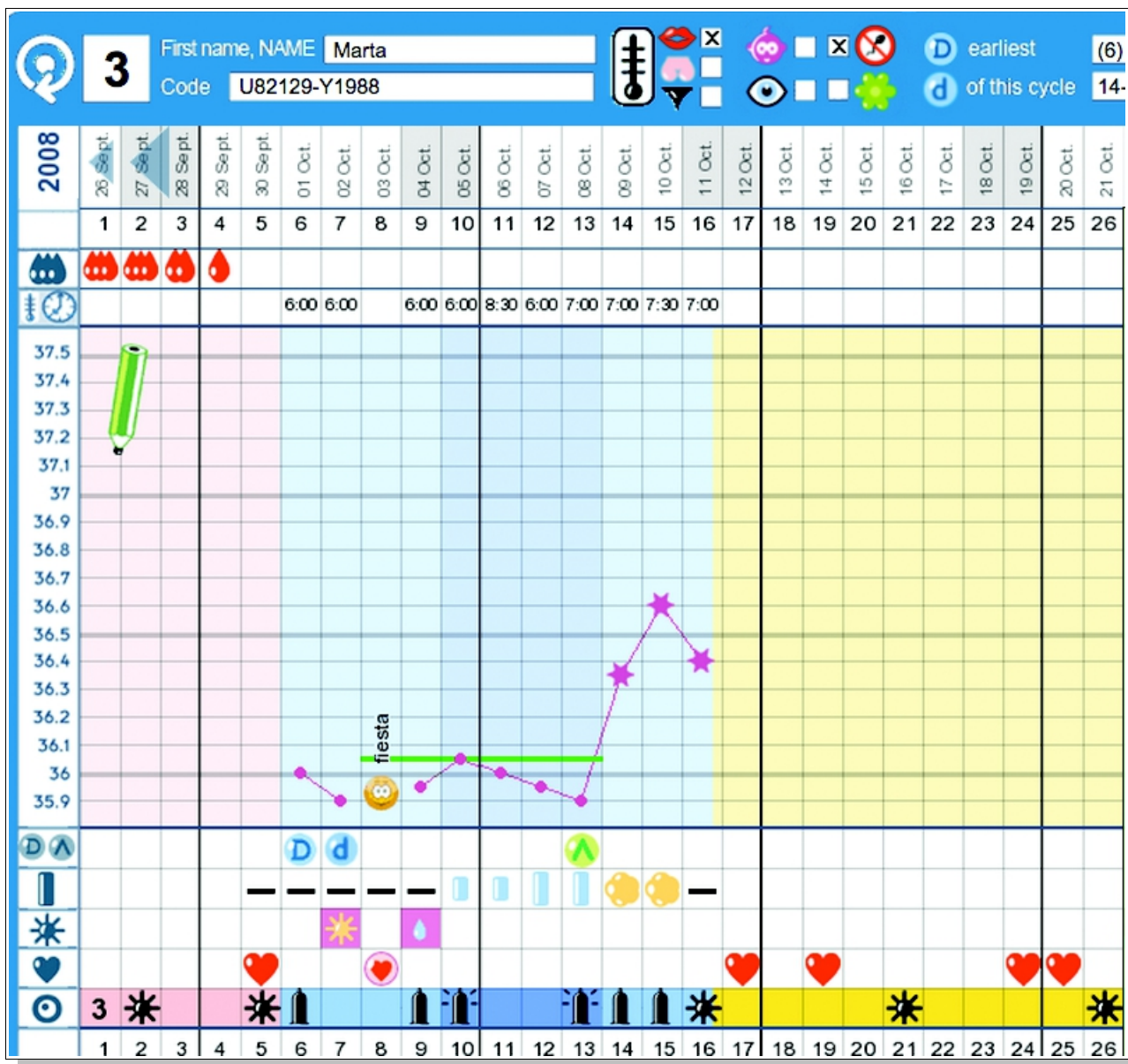


Tres ejemplos ilustrados a comprender

El doble control más rápido 📈 + 🌟🌟🌟

Ciclograma de una principiante:

3er ciclo observado. Objetivo: la anticoncepción.



Esta mujer comienza sus tomas de temperatura, solicitadas por *sympto*, al despertar del sexto día después de haber introducido correctamente el sangrado menstrual. Durante el primer día presenta sangrado intenso 🩸, ha añadido su meta de fertilidad 🚫👶, la anticoncepción sintotérmica, y ha precisado su método para la toma de temperatura 📌👁️: oral. Estos dos ajustes son indispensables al comienzo del ciclo y claramente visibles en la banda superior del ciclograma. En el quinto día de su ciclo menstrual, *sympto* le pide que observe cualquier rastro de humedad o de elixir 💧. Pero ella no observa nada, como indica la línea — en el día 5. De este modo, ella confirma esta observación negativa y, con ello, confirma que tampoco tiene sensación interna seca ☀️ o húmeda 💧.

Su elixir no se produce hasta bien entrado el ciclo, a partir del día 10. Tal vez las células del cuello uterino (criptas cervicales) se han atrofiado tras años tomando la píldora, lo que hace que esta observación sea más difícil. Puede que este sea su patrón habitual, normal. En realidad poco importa porque la clave está en lo que sigue: el día 14 ha sido capaz de discernir un cambio abrupto del elixir a un estado menos fértil. Para confirmar este cambio, ha introducido la nube amarilla 🟡 que indica una reducción drástica en la calidad de su elixir en comparación con el día anterior en la que se había observado 🟢. Al día siguiente, el segundo día después del DP, ella pudo confirmar su observación de la nube amarilla, la cual contiene progesterona. Una situación común. En el modo sintotérmico por defecto, *sympto* solicita confirmar el DP también al día siguiente (DP + 3). Sin esta confirmación se recibe un mensaje de error después de haber tomado la temperatura. La mujer del ejemplo introduce obedientemente, por tanto, el — que significa "no he visto ni he sentido nada". Sólo las usuarias consolidadas, que se colocan en el modo Experto, pueden darse el lujo de no poner nada en estos casos sin recibir una llamada de atención por parte de *sympto*.

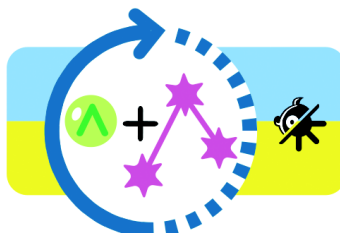
Es importante saber que todas las anotaciones se pueden colocar en cualquier momento del día y cualquier día, por lo que las correcciones son siempre posibles. *sympto* no es una caja mágica o un dispositivo médico, sino una herramienta plenamente didáctica. *sympto* sitúa el DP 🟢 en el lugar correcto. En el ejemplo, tres días después, *sympto* consume el doble control entre el elixir y la temperatura. Esta es la situación más sencilla y rápida. El día 16, caracterizado por ser el DP + 3 coincide con la tercera estrella. El día 16, la usuaria recibe el mensaje que le confirma que entra en la fase infértil del ciclo y que queda dispensada de la toma diaria de temperatura.

De acuerdo con el pequeño DDR 🟡, que aparece en el ciclograma una vez acontecido el ascenso, la fertilidad no se abre hasta el día 7 del ciclo, el sexto día del ciclo sería por tanto infértil. Pero como en el caso de esta usuaria no se tiene más que el tercer ciclo observado (como se indica en la parte superior izquierda del ciclograma), la presunta fertilidad comienza por prudencia el sexto día, patente por el gran DDR 🔵.

Se evidencian dos tipos de riesgo. De acuerdo con el pequeño DDR de este ciclo (el cual no se puede reconocer hasta que no se ha completado el ascenso con la tercera estrella llena), la usuaria podría haber tenido relaciones sexuales sin protección el día 6; según sus observaciones del elixir, ello se habría prolongado hasta el día 9. En la fase de aprendizaje, tales riesgos se han de evitar. En el siguiente ejemplo veremos cómo una sintotermicista experimentada puede evaluar sus riesgos.

En cuanto a la relación sexual (RS), la pareja asume como elección la contracepción 🚫, lo que implica que se protegerá con un método de barrera en el día 8 📅. En la parte inferior del ciclograma vemos que el símbolo por defecto, la cabeza del bebé 👶, ha sido reemplazada por el símbolo del preservativo 🧤. Así no hay más ambigüedad sobre las responsabilidades compartidas.

Nuestro logotipo está inspirado en este ejemplo clásico. El de la figura siguiente marca el día de la transición hacia la ausencia de fertilidad:

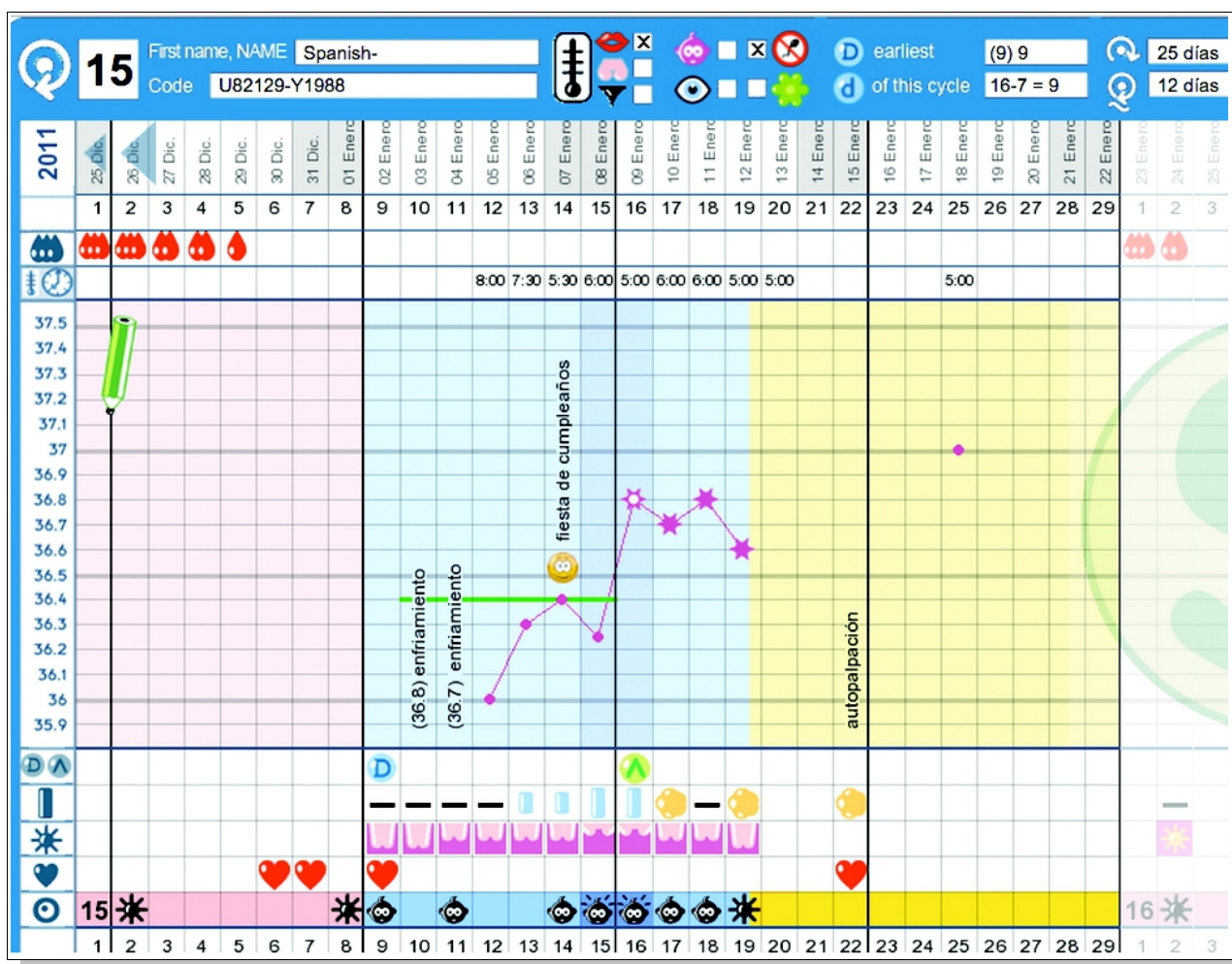


Variante A : ascenso precoz resultando en una estrella hueca 🌟






Ciclograma de una sintotermicista avanzada










15º ciclo observado. Contracepción

A veces difícil de determinar para la sintotermicista clásica, esta variante resulta evidente para la mujer que se observa en *sympto* gracias a la estrella hueca que aparece. Esta marca simboliza un ascenso térmico que se inicia en el día pico o incluso antes (es decir, cuando todavía no ha aparecido ningún signo de la alteración del elixir). Pero, como sabemos, el ascenso de temperatura debe mostrar siempre tres estrellas llenas *** siguiendo al DP. Respecto al DP, el ascenso "llegó demasiado temprano" y se necesitan como mínimo 4 (y a veces incluso más) temperaturas altas para cerrar la ventana de fertilidad. En la segunda parte se analizará cuántas estrellas huecas se permiten cuando hay un ascenso de temperatura precoz. En este caso, al igual que en el caso clásico anterior, el principio sigue siendo el mismo: el doble control siempre se culmina cuando aparece la tercera estrella llena tras el DP. He aquí un ejemplo :



Esta usuaria dejó la píldora hace más de 15 ciclos (como se observa en el número grande arriba a la izquierda). Todavía duda a cerca de la observación de su elixir. En estos casos en los que no se siente claramente el nivel de humedad interna H, sugerimos, de acuerdo con Rötzer, el examen cervical o autopalpación para confirmar la ausencia de fertilidad. Para ir directamente a la fuente del elixir, ella eligió esta técnica, la cual se explica en detalle en la página 46).

En el día seis de su ciclo, ella percibe la fertilidad a través del signo , cuello en posición intermedia, abierto, y en dos de los días se manifiesta una alta fertilidad con el cuello uterino alto, completamente abierto . Finalmente consigue extraer el elixir filante  que confirma la alta fertilidad, información que introduce en su aplicación. El DP  se puede fijar retroactivamente en el día 16, debido a la introducción de la nube amarilla  el día 17.

La curva de temperatura representa la variante A, con ascenso precoz. Esta precocidad se resalta con el símbolo de una estrella hueca . Esto tiene como consecuencia que la tercera temperatura alta (  ) aún no puede anunciar la ausencia de fertilidad postovulatoria, ya que el doble control con DP requiere de una cuarta temperatura alta para que se cumpla el principio  +   . Llega el día 19 y con la tercera estrella llena  el ciclo entra en la fase infértil amarilla. Este doble control es tan rápido como en la situación clásica. NFP- Sensiplan no es más rápido en definir la fase infértil. Este método también se basa en la norma DP + 3 días, pero alguna usuaria podría pasar, por confusión, con sólo tres temperaturas altas (lo cual no está recomendado por NFP-Sensiplan), “NFP-Sensiplan requiere sólo tres lecturas altas, ¿pues para qué pedir más?”. Se trata del mismo número de días, a veces menos que Rötzer/*sympto*, pero NFP-Sensiplan no ofrece una explicación educativa ni efectiva. Por otra parte, NFP-Sensiplan recomienda continuar las tomas de temperatura durante la totalidad de la fase amarilla, o al menos parcialmente, lo que se considera inútil o superfluo en *sympto*, donde hemos investigado hasta definir un número de tomas mínimo indispensable.

Del onceavo al doceavo día del ciclo, la usuaria padece un resfriado. Anota "resfriado" en su ciclograma. Las dos temperaturas que ha obtenido se han perturbado por esta causa, por tanto, una vez introducidas las pone entre paréntesis: (36.8) y (36.7). Al eliminar estas dos temperaturas, *sympto*, que admite la falta de dos valores, llega a trazar la línea verde de base. Esta línea se sitúa debajo del valor de 36.4, que es la temperatura más alta de la meseta inferior y se extiende hasta la primera temperatura alta. Gracias a esta línea, que cubre siempre seis días, la mujer sabe inmediatamente cuándo y dónde se encuentra la primera temperatura alta. La seguridad contraceptiva de *sympto* no entra en cuestionamiento, pero la facilidad de uso es mucho mayor. En los métodos NFP/INER cuando faltan una o dos temperaturas en la línea verde, la usuaria debe buscar valores bajos antes de la línea verde para sustituirlas y así siempre obtener seis valores para la meseta inferior. En otras palabras, se debe, ya en el inicio del ciclo, durante la fase rosa, crear una reserva de tomas anteriores al ascenso, lo que hace aún más pesado el método manual.

Las correcciones se hacen siempre después, repetimos, y, por supuesto, por una razón pertinente. La principiante debe dejar este trabajo para su consejera. Este detalle demuestra firmemente que *sympto* todavía requiere de la habilidad de observación de la usuaria, para poder interpretar sus entradas. Ningún dispositivo, ningún programa imaginable podrá jamás reemplazar sus habilidades, que se adquieren a través del trabajo de los ciclos. Conclusión: gracias a este acto de poner entre paréntesis, la mujer consigue que su meseta cubra 6 días.

Por otra parte, la usuaria empezó muy tarde, el día 10, incluso después del gran DDR situado en el día 8. ¿Por qué motivo? Se encuentra con el modo experto configurado y no tiene en cuenta la indicación que propone *sympto*, a saber: retomar la temperatura a partir del día 8. Riesgo posible: no obtener suficientes medidas para construir una meseta inferior. ¿Y cuál es el riesgo contraceptivo? Desde el ciclo 13, su gran DDR se encuentra en el día 8. Ella ha ganado así dos días infértiles preovulatorios. Bien se puede argumentar que en la RS del día 9 se ha asumido un riesgo. Sin embargo, este riesgo es casi cero teniendo en cuenta la observación de su cuello uterino bien cerrado. Aquí se transgreden las leyes sintotérmicas con conocimiento de causa. En estas circunstancias, podría incluso arriesgarse con relaciones no protegidas hasta el día 10, pero no el día 11, cuando su cuello está abierto, lo que significa que, en este ciclo preciso, su ventana de fertilidad se abre como muy tarde este día.

En la parte inferior del ciclograma, sobre la línea de fertilidad, la mujer ha cambiado la configuración por defecto, que es 🌀. De esta manera, expresa que aunque durante los días fértiles ella y su marido practican la abstinencia, en realidad no es algo estricto. Es posible que su marido rechace el uso de preservativos 🚫 o puede que la pareja observe la abstinencia por motivos espirituales (en el registro, el modo por defecto 🌀 se aplica tanto a las parejas que desean concebir como a aquellas que practican la anticoncepción por continencia. Se ruega consultar el diagrama de la página 3: Mi ciclo en una imagen).

En caso de ambivalencia prolongada, situación que no sólo es frecuente entre las parejas que ya tienen hijos, sería el mejor momento para que ella cambie el objetivo del programa al 🌱, que significa "Acepto lo que venga". Esta opción merece todo nuestro respeto. Si la mujer desea la anticoncepción sintotérmica pero su marido está bloqueado con el uso del preservativo, por asociarlo a prostitución o a promiscuidad, conviene que se considere la posibilidad de uso de un diafragma, un método barrera que, una vez que se encuentra el tamaño apropiado, se puede reutilizar. Las relaciones protegidas de esta manera se anotan como ❤️. Muchas parejas expresan ambivalencia hacia su sexualidad. ¡Volveremos a ello!



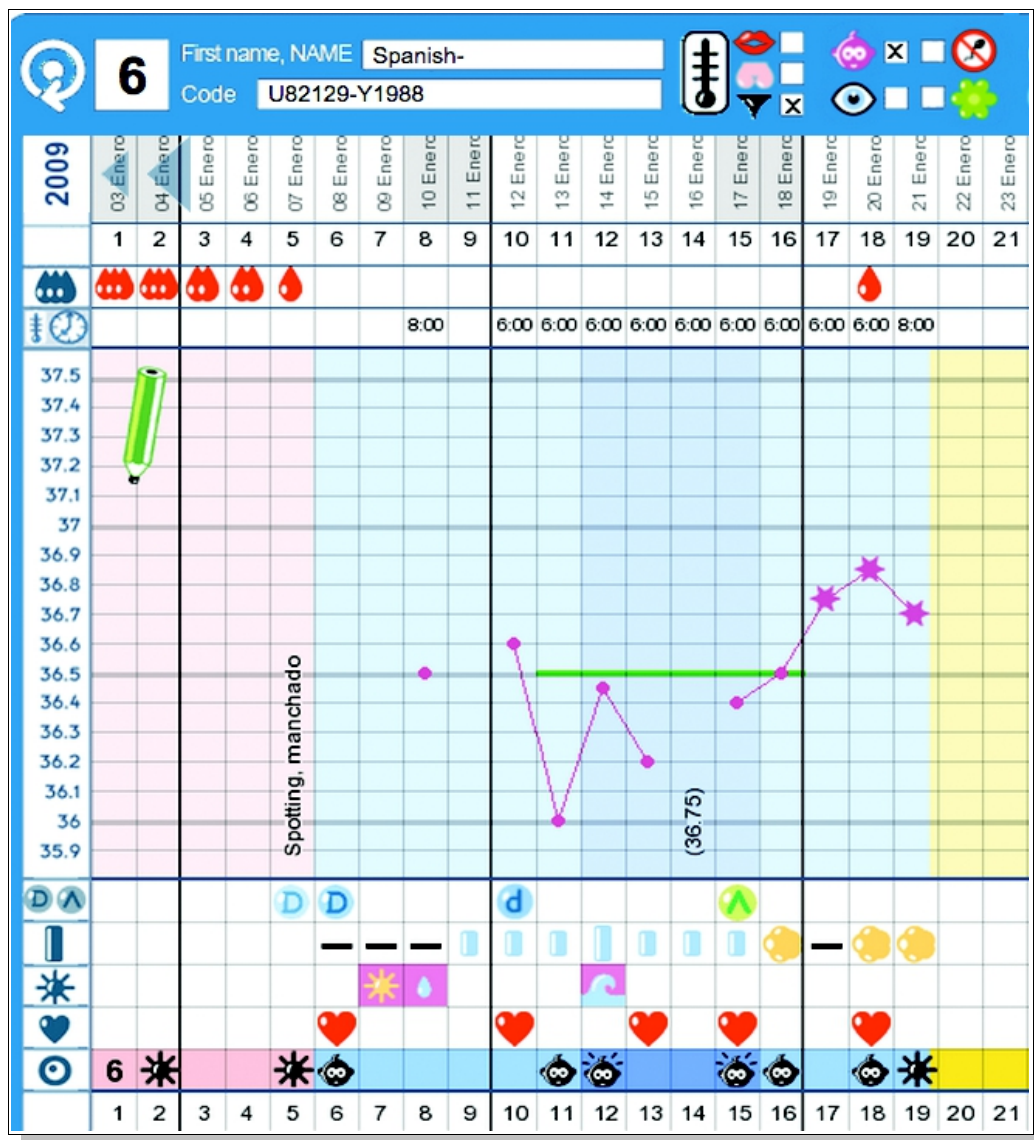
Variante B: se requieren + de 3 días después del DP para cerrar la ventana de fertilidad

Ciclograma que refleja una concepción.

6º ciclo observado. Se estima la fecha del parto.

📈 + 1 + ★★ ★ (¡DP + 1 o más días sin ascenso!)

Aquí tenemos, finalmente, la tercera variante B, la última de nuestra clasificación. En este caso, la entrada en la fase infértil se retrasa. ¿Por qué? En el tercer día después del DP la tercera estrella ★ todavía no aparece, y se debe esperar largamente al cuarto o quinto día, o aún más, hasta ver llegar el valor decisivo: la tercera estrella llena. Hay que tener en cuenta que esta situación B es muy común.



Esta mujer tiene ciclos irregulares ya que la amplitud entre el ciclo más largo y el más corto es superior a seis días 🔄 y el más corto consta de 25 días 🔄 y el más largo de 36 (= 25 + 11) 🔄, como se puede observar en la parte superior derecha. ¡No hay motivo

para preocuparse! Hay mujeres con ciclos de 60 días o más. Ellas también pueden interpretar perfectamente sus ciclogramas con toda la seguridad sintotérmica.

En este caso se observa una situación con deseo de concebir. La primera temperatura alta aparece el día 17. Los días muy fértiles se generan *ad hoc*, es decir, cuando se introducen en el registro síntomas que indican una muy alta fecundidad, o también automáticamente, a través de un sofisticado método que se explica en la segunda parte, bajo el título *Ajustes del gran DDR*, en la página 113 .

En este ciclo la fase azul se prolonga. En el día 12, nos encontramos con una complementariedad óptima entre el elixir y la sensación interna, dos signos que indican una muy alta fertilidad. El primer DP del día 13 desaparece del ciclograma al ser cancelado por el elixir que aparece en el día 15. El nuevo DP se confirma tras 3 días de ausencia de fertilidad. La ovulación se sitúa, en una primera aproximación, en torno al DP del día 15, una vez que este ascenso ha sido confirmado por los síntomas pertinentes. El 16 podría haberse producido el ascenso, sin embargo, vemos que en este caso hay un retraso de un día, respecto a la situación típica de ascenso tras el día pico.

Si la usuaria se encontrara en situación contraceptiva, debería esperar hasta el día 19 (por tanto, un día más) para poder tener relaciones sin protección: 4 días después del DP (una situación no demasiado dramática). Esta variante B se produce muy a menudo en la anticoncepción ecológica. NFP- Sensiplan afronta esta variante exactamente de la misma manera que Rötzer y *sympto*.

El día 14 del ciclo, la usuaria ha introducido una anotación, "no he dormido bien" (no observable aquí en ciclograma). Algunos días más tarde, como muy pronto el día 17 o 18, cuando se puede ver claramente el ascenso, se puso retrospectivamente la temperatura anormalmente alta de ese día entre paréntesis, dejando (36.75) en las incidencias del día. Una vez que obtiene el paréntesis, *sympto* puede trazar la línea verde y las estrellas llenas.

¿Qué relación ❤️ puede haber desembocado en un embarazo? ¿La del día 10, 13 o 15? Lo más probable es que es que sea la del día 15, mucho más que la del día 13, la que ha dado lugar a la concepción. En una segunda etapa, la relación del día 18 es también potencialmente favorable puesto que el óvulo podría haber seguido siendo fecundable estos días. Junto al ascenso de la temperatura, el último DP permite probar la culminación de una ovulación. La mujer no tiene necesidad de hacerse una prueba de embarazo, por quedar reflejado en el día 40 en *sympto*. Vamos a aprender más sobre el ciclo del embarazo en la siguiente sección.

El doble control sintotérmico que identifica los dos casos de la situación A (ascenso precoz) y B (ascenso retardado) se expresa como sigue:

Se requiere observar tres estrellas llenas ★ ★ ★ (que comienzan a aparecer como pronto el día siguiente del DP). *sympto* se encarga de esta tarea de manera independiente. La ventana de fertilidad se cierra el día de la 3ª estrella llena (en *sympto* exactamente 12 horas después de la última medida de la temperatura decisiva). Si usted no entiende la interpretación de *sympto* o no está de acuerdo, puede estar segura de que o bien alguna información le ha pasado de largo, o bien las observaciones realizadas han sido deficientes o insuficientes. No dude en aclarar esta situación con su consejera.

La menstruación y los sangrados intermenstruales: una distinción crucial

Ya hemos anunciado anteriormente que cada nuevo ciclo se inicia con el sangrado, mientras que lo inverso no es correcto: hay sangrados que no implican el inicio de un nuevo ciclo. Son los sangrados intermenstruales. ¿Cómo se producen? ¿Cómo podemos detectarlos? Contestar a estas preguntas es el objetivo de este breve apartado.

¿Qué ocurre si en el quinto o sexto día consecutivos tras el DP todavía no ha ascendido la temperatura? ¿Por qué *sympto* persiste en indicar en color azul la fertilidad potencial? Lo más probable es que la ovulación no se haya producido: las hormonas están poniendo en marcha un segundo intento de ovulación de manera que producirán un segundo DP, precedido por varios días de elixir. Una mujer estresada o enferma, o también encontrándose en la pubertad o climaterio puede esperar dos DP o más. Esta usuaria puede interpretar falsamente que ha ovulado dos veces durante el mismo ciclo. ¡Error! Esta idea falsa y fatal sigue estando muy extendida, incluso entre los expertos. Desde el punto de vista biológico, una segunda ovulación con estas características es imposible, sin embargo, en la etapa ovulatoria son comunes dos o más intentos ovulatorios, intentos que no se llegan a completar debido al predominio de los estrógenos.

¿Después de qué DP comienza la fase postovulatoria? Obviamente, siempre después del último DP. Advertencia: siempre a condición de que haya ocurrido el ascenso térmico. Ahí radica la diferencia entre estos DP. Si el ascenso no ha ocurrido, la ovulación ha sido nula: el ciclo se ha estancado en la fase preovulatoria y el siguiente sangrado será un sangrado intermenstrual que no iniciará un nuevo ciclo, pero, aún así, pondrá a los ovarios nuevamente en funcionamiento. Respecto a dichos "falsos" sangrados, no existe ningún patrón predecible: por eso los días durante e inmediatamente después de ellos son potencialmente fértiles (y se muestran en azul): en estos casos, de hecho, puede ocurrir lo que llamamos una "ovulación sorpresa". Pero afortunadamente gracias a las explicaciones que aquí daremos, dejará de ser sorpresa. Únicamente el registro de un ascenso correcto de la temperatura puede garantizar que sus próximo sangrado es una verdadera menstruación. Únicamente las mediciones de temperatura durante el sangrado intermenstrual (que ocultaría el elixir) pueden testimoniar una ovulación que se produjera antes de este sangrado. Hoy en día, pocos médicos conocen este hecho de radiante actualidad.

Aquí tenemos una de las preguntas frecuentes en *sympto*: "He introducido 3 gotas para empezar mi nuevo ciclo, pero *sympto* sigue en fase fértil azul y sigue mostrando el ciclo anterior. ¿Qué está pasando?" Si se ha leído este apartado con atención, la respuesta resultará familiar. Volveremos a discutir este punto crucial en detalle en la segunda parte.

¿Es el doble control indefinidamente necesario?

¡Sí! El doble control en la apertura de la ventana de fertilidad ("aquello que venga primero, elixir o gran DDR") aumenta la seguridad en una zona que, en la literatura, no está definida como completamente infértil. En el caso del cierre de la ventana, el doble control es esencial para dominar la situación A y administrar correctamente la situación B permitiendo que *sympto* indique 🟢 + 🌸🌸🌸. Sin embargo, si hay una predilección respecto a uno u otro de estos signos de fertilidad, de acuerdo con las propias necesidades y con el propio diagrama de ciclo, es posible limitarse a observar el indicador preferido, ya sea el elixir (enfoque Billings) combinándolo si es posible con la autopalpación; o la temperatura (observación fortalecida por *sympto*), siempre con una condición: que la

estructura de los ciclos se mantenga regular e invariable. Aún así, como hemos demostrado, nunca tendrá la fiabilidad óptima que el doble control sintotérmico proporciona, incluso cuando estas variaciones, la temperatura o Billings, se añadan días fértiles para una mayor seguridad, ampliando la ventana de fertilidad. Muchas sintotermicistas, después de varios años de observaciones continuas, llegan a ser capaces de sentir el comienzo y el final de la fertilidad en cada ciclo, sin necesidad de escribir nada. ¡Sigamos!

El código de autopalpación



Usted trata de determinar el DP, pero sin éxito, los signos H  y E  eluden su mirada o no se dejan observar tan fácilmente como usted desearía. Su anticoncepción sintotérmica (o voluntad de concepción) es cuestionada. Se puede palpar el cuello del útero para recoger el elixir en el mismo lugar donde se produce. Esta técnica también puede ser útil cuando usted sufre de permanente descamación vaginal ("pérdidas blancas"). Tal vez debería mejorar su alimentación o puede ser también consecuencia de un tratamiento con antibióticos o de una infección vaginal. En caso de infección, se entiende que ésta debe ser curada antes de comenzar a palpar el cuello del útero. Incluso las mujeres que no sufren trastornos del elixir consideran este enfoque muy interesante y útil. Por tanto, forma parte de la competencia sintotérmica de base.

Fig. 13a-13b. *Sitúese de pie, con una pierna apoyada en una silla. Muchas mujeres prefieren ponerse de cuclillas, como en la figura 14, lo que supone un pequeño ejercicio de flexibilidad. Introduzca dos dedos húmedos, con las uñas bien cortadas, en su vagina, para llegar al cuello del útero.*

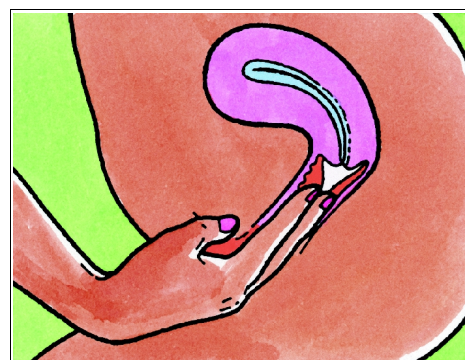
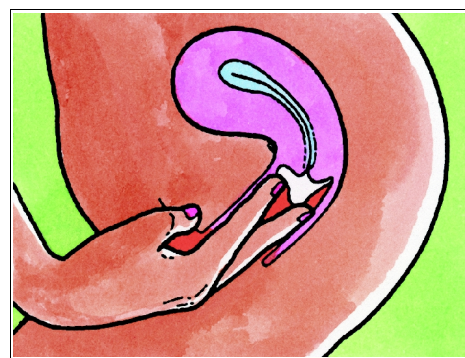
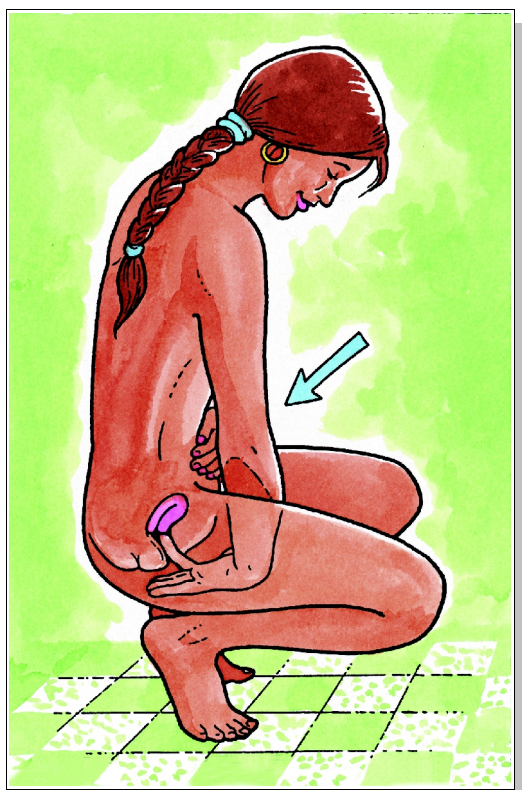


Fig. 14. *La autopalpación es la vía de acceso directo al elixir, que se sitúa en el extremo del cuello uterino.*

Una vez alcanzado el cuello, se procurará, como se muestra en la ilustración 13, separar los dos dedos y pinzar la abertura del cuello hacia abajo. Para bajar el útero y hacer que el cuello sea más accesible, se presiona con la otra mano sobre el abdomen (Fig. 14). El elixir, si hay, aparecerá pegado en las puntas de los dedos cuando los examine. Si separa los dedos acto seguido, podrá analizar su elixir, discerniendo su calidad y apreciando su color.

En *sympto*, para activar los iconos de autopalpación, es necesario hacer un ajuste. Pero no se podrá disfrutar de este ajuste si no se domina plenamente el lenguaje de *sympto*. A menudo vemos mujeres que lo realizan de manera esporádica: es inútil. Esta técnica debe ser practicada diariamente en dos ciclos consecutivos en paralelo a la toma de temperatura. No es necesario recordar que las manos y las uñas deben limpiarse muy bien previamente. Cuando se llegue a la fase de color rosa o amarillo, se volverá a tener una larga pausa. En caso de dudas sobre el resultado de la palpación, deje un comentario que podrá compartir con su consejera.

La prueba del vaso de agua

La vagina contiene siempre un poco de humedad, incluso si se siente algo seca. Pero usted puede aprender a distinguir bien entre las descamaciones de las paredes de la vagina, por una infección o candida (hongos), una cantidad residual de esperma después de una relación, y, finalmente, una secreción de elixir. En las infecciones, por ejemplo la candida, la secreción tiene un olor diferente, una consistencia que es poco elástica o no elástica y se disuelve rápidamente en agua. Lo mismo ocurre con el esperma. El elixir es muy diferente, sobretodo si es muy fértil: se aglutina en agua y se hunde hasta el fondo del vaso.

Para sentir la forma del cérvix o cuello uterino se depende totalmente de la propia habilidad. El elixir se deja escrutar una vez que se ha extraído del cuello y sacado fuera de la vagina. A continuación, se pueden hacer las anotaciones: nada, elixir, elixir filante o elixir amarillo en el espacio previsto del ciclograma (o introducir los iconos correspondientes en *sympto*, que se encargará de interpretarlos).

Supongamos que el cuello uterino se abre, pero que usted nunca llega a extraer elixir. Esta es una clara señal de que a nivel de salud hay motivos para preocuparse. Lo esencial del examen cervical es extraer el elixir. En *sympto*, la autopalpación es ante todo un método muy valioso para la valoración de un elixir difícil de identificar o no identificable. Mantenga bien este punto en la memoria. En la segunda parte, veremos cómo algunas anotaciones provenientes de la autopalpación previenen, como medida de seguridad, de generar un DP no acorde con la observación del elixir. Pero *sympto* nunca, a diferencia de otras escuelas sintotérmicas, genera un DP solamente a partir del examen cervical. Y lo que *sympto* nunca hace, usted no debe hacerlo tampoco, por razones muy específicas que explicaremos más adelante.

Sexualidad y fertilidad

El profundo temor a un embarazo no deseado es a menudo un obstáculo importante para la satisfacción sexual. El propósito de la sintotermia es que usted pueda relajarse al máximo durante el acto amoroso, que lo pueda considerar como algo natural, sano y hermoso. Gracias a *sympto*, usted encontrará un camino hacia un enfoque a la vez seguro y agradable de manejar, sin los efectos nocivos de las hormonas artificiales.

La literatura sobre el sexo no falta en las librerías y quioscos. Pero en ellas se pueden encontrar afirmaciones impresionantes sobre el ciclo femenino. La primera preocupación de la Fundación SymptoTherm es construir un nuevo puente entre la fertilidad y la sexualidad. Usted descubrirá en la novela de *Sandra y Timmy: otra sexualidad, contada a los jóvenes y no tan jóvenes, hombres y mujeres* de Harri Wettstein (véala en sympto.org) cómo la sexualidad y la fertilidad pueden conseguir una paz constructiva y duradera. Sólo un pequeño apunte sobre esto: *sympto* o la sintotermia manual a menudo ponen a la pareja frente a verdaderos desafíos.

Hoy en día se asume que los adolescentes tienen relaciones sexuales antes incluso de hablar de sexo entre ellos. En realidad, son también los adultos los que, mayormente, e incluyendo a las parejas más maduras, son incapaces de comunicarse en temas sexuales. La rutina se instala, surge la necesidad de buscar literatura especializada, así como toda una gama de herramientas de desarrollo personal que se destinan a reavivar la llama de la relación sexual. Estas variadas ofertas a menudo no encienden más que hogueras de paja con efecto inmediato pero que no llegan a lo más profundo de la relación, la que necesitamos cuestionar radicalmente. A lo sumo, aumentan las tentaciones de que "buscar consuelo" en otros lugares.

Hacer balance periódicamente

La observación del ciclo es un facilitador para el diálogo sobre la sexualidad. Nuestro consejo es simple. Cada mes, en una fecha fijada de antemano, alrededor de una vela, la pareja se reserva aproximadamente unas dos horas de tiempo, libres de cualquier otra restricción, para revisar el mes acontecido. En primer lugar, cada uno cuenta su experiencia sexual: aquello que él/ella ha sentido que no marchaba muy bien: se habla con libertad, sin interrupciones y sin temor a ser juzgados. La/el compañera/o puede como máximo asentir con la cabeza como señal de ánimo, pero sin verbalizar sus pensamientos. El ciclograma bien ordenado se convierte en un inestimable apoyo: la mujer puede describir su experiencia mucho mejor y de manera más objetiva.

¿Cómo se sintió cada cual, tal día o tal otro, con los preservativos o la abstinencia, el preludio o el masaje corporal?... ¿qué pasa con los dolores eventuales en las articulaciones, el tiempo disponible, la radio encendida, etc.? ¿Era realmente necesario mantener una unión sexual aquel día determinado? Lo que más me gustó, lo que menos me gustó. Cada cual verbaliza sus emociones evitando así juzgar al otro (tipo "me he sentido" en lugar de "tú has hecho tal cosa"). Este diálogo prepara mucho mejor a la pareja para hacer frente a temas tabú. Para el hombre, tal discusión puede ser un verdadero desafío. ¿Cómo emprenderlo? Muy simple: la cita regular y el entorno lo tranquilizarán y lo animarán a participar. Por ejemplo, en lugar de hacer estallar la cólera cotidianamente, los dos podrán aprender a anotar este tipo de incidentes para la reunión mensual, donde serán tratados con calma y distancia. Sin registro escrito, a menudo, el riesgo de olvidar o de reprimir el incidente aumenta.

Una vez que ambos miembros de la pareja hayan podido expresarse de manera transparente y libre también respecto a otros temas relativos a su compromiso (hijos, trabajo, etc.) se comenzará una segunda ronda: comentar libremente los puntos abordados previamente. Así como la mujer se fija una meta al inicio de cada ciclo, la pareja se puede establecer algunos objetivos o experiencias para el mes subsiguiente. Desde luego, es importante no olvidarse de fijar la fecha y la hora de la próxima cita íntima y de consagrar a ello el tiempo suficiente.

***Bueno, ahora, gracias a este manual,
¡ya sabe lo básico para que su sexualidad y su fertilidad
puedan iniciar una amistad!***

Por nuestra parte, le damos una cita para la segunda parte, dedicada a aquellas personas que se involucran de manera práctica en el ejercicio de la sintotermia. La sintotermia tiene cabida en todas las situaciones ginecológicas, incluso en aquellos casos con ciclos muy irregulares. En sympto ofrecemos un programa de lactancia y premenopausia que abarca incluso las tomas de temperatura. Estos dos programas , que guardan cierta semejanza, se presentarán en la segunda parte (vea la página 100).



Segunda Parte

El lenguaje *sympto*



Una vista sobre la página inicial de la aplicación móvil de sympto

Un nuevo fundamento para la sexualidad y la relación

En todas partes, las asociaciones sintotérmicas alaban los beneficios de una trayectoria de vida liberada de las hormonas sintéticas. Es del todo cierto y, sin embargo, éstas no han logrado entusiasmar a las jóvenes, las cuales, desde el inicio de la pubertad, se intoxican con la píldora anticonceptiva para así tener, según dicen, los senos más grandes, una piel más suave y reglas menos dolorosas, sin siquiera darse cuenta de que esta píldora se utiliza para la anticoncepción...

Los laboratorios han desarrollado estrategias de venta diabólicas y gastan miles de millones para que las mujeres jóvenes se vuelvan "adictas" a sus productos. El prejuicio – totalmente falso, e incluso traicionero – de que este método es "complicado" y "poco seguro" está profundamente arraigado en los circuitos cerebrales de las mujeres a causa de una perniciosa educación sexual pública, hábilmente galvanizada por las farmacéuticas. *Sympto* quiere poner fin a todas estas ideas impuestas: cada chica de esta tierra tiene derecho a observarse de manera lúdica y sencilla, incluso antes de comenzar su vida sexual; cada pareja tiene derecho a este conocimiento elemental del cuerpo femenino. En cuanto a los hombres, esta ignorancia ha hecho estragos a la vista del elevado número de vasectomías realizadas sin que el urólogo haya presentado la sintotermia como una alternativa posible, y por tanto, sin haber tratado de obtener el consentimiento informado del paciente.

Sympto no es una lengua muerta: aprenderlo significa ejercerlo y aplicarlo. Así que nada mejor que abrir una cuenta de usuaria donde encontrará mensajes educativos destinados a propiciar en usted los buenos hábitos al respecto. En concreto, encontrará toda la información pertinente en los mensajes del día, en los mensajes de motivación y de error, así como en el desfile diario de textos sobre los elementos clave de la sintotermia. La explicación de los símbolos aparece en una ventana al clicar en cada icono. No podemos desarrollar todo esto aquí, se revela paso a paso a través de su viaje por *sympto*. Hay que tener muy en cuenta que no se tendrá que hacer frente a un desfile de textos jurídicos y tediosos (como suele ocurrir en internet), sino que se irá degustando la esencia de la sintotermia. Los desarrollos subsiguientes no podrán, sin embargo, economizarse para un uso concreto; por lo contrario, serán más detallados, puntiagudos y presentados de manera continua y exhaustiva.

Sympto aplica el principio de *aprender haciendo*. En esta segunda parte, presentaremos el lenguaje *sympto* como una herramienta para facilitar el registro de observaciones pertinentes y, al hacerlo, tendremos la oportunidad de profundizar en el saber base expuesto en la primera parte, reforzando su coherencia. Ello permitirá a la mujer y a la pareja avanzar hacia una relación mucho más rica, más satisfactoria.

La ley fundamental de *sympto*: el verdadero Código da Vinci

La sintotermia de *sympto.org* ha incorporado elementos clínicamente probados de varias escuelas sintotérmicas, realizando una síntesis y aclarando puntos controvertidos. Contribuciones sustanciales provienen del método alemán NFP-Sensiplan (el gran día Döring), del instituto austriaco INER-Rötzer (aumento de la temperatura dotado con estrellas huecas y llenas) y del Instituto francés CLER, el cual, como la mayoría de las escuelas americanas, hace una clara distinción en los gráficos entre las sensaciones internas y la percepción externa. En los libros escolares de biología de nuestra juventud, todo este conocimiento se encuentra dolorosamente ausente, distorsionado u oscurecido.

Bajo la apariencia de una pseudoneutralidad del lenguaje, en estos manuales todo está programado para encaminar a los jóvenes hacia la industria farmacéutica.

En principio, **la elevación térmica se produce cuando la temperatura supera en 0,05 ° C la línea verde de base constituida por 6 temperaturas consecutivas.** Expresado de otra forma, esto significa que la sintotermicista tradicional o *sympto* debe monitorear siete días consecutivos. *sympto* traza la línea verde en el momento que, en una secuencia determinada, el séptimo valor alcanza un desplazamiento mínimo de 0,05 °C en relación con 4-6 tomas que abarquen los seis días anteriores. Al final de esta sección presentaremos un procedimiento secuencial que facilita el trabajo manual y permite que éste se ajuste al rigor de *sympto*.

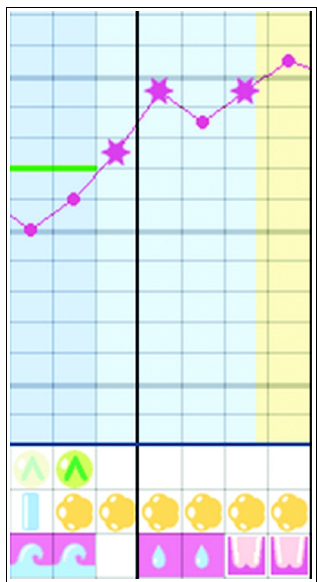
Esta es la ley fundamental de *sympto* en lo que se refiere a los tres o cuatro valores térmicos más elevados. Según el principio para nosotros inquebrantable de Rötzer, se necesitan al menos tres valores elevados, que en *sympto* se señalizan con estrellas llenas y que, como es de suponer, aparecerán después del día pico (DP) 📈. En *sympto* este principio se expresa como sigue:

3 estrellas llenas ★★ ★ en 4 días

¿Por qué en cuatro días? Respuesta: *uno* de estos 4 días puede ser *problemático* o tiene el derecho a serlo. Un día problemático se presenta en los siguientes casos: cuando una de las tomas ha caído sobre los valores de la línea de base o incluso más abajo (en ambos casos se requiere una cuarta toma), o cuando simplemente hay un día en el que no se ha tomado la temperatura (en este tercer caso, no hacen falta necesariamente 4 tomas, con tres es suficiente). Es frecuente que las mujeres tomen la temperatura con más perseverancia durante el ascenso (ésta es la recomendación de *sympto*) pero puede ocurrir que, en un día u otro, tengan un impedimento de cualquier tipo. Esta brecha, que hay que saber gestionar, se considera como un *día problemático*. Por último, otra situación muy común es cuando la primera temperatura alta aparece antes del DP y, por esta razón, recibe una estrella hueca (variante A, con temperatura precoz, que vimos en la primera parte). Complementando esta estrella hueca con tres estrellas llenas, se llega de nuevo a 4 días. Lo más importante y a recordar de todo ello es que es suficiente con tener de 3 a 4 valores por encima de la línea verde de base en cuatro días.

Sucede en efecto que *sympto* ya libera la fase infértil al detectar tres temperaturas altas consecutivas tras el DP. Este es el caso del primer ejemplo que se mostró en la primera parte. En este doble control ideal, el más corto posible, no hay necesidad de un cuarto día, pero sí que existe una limitación importante, a saber: **la tercera estrella, decisiva, debe superar la línea de base al menos en 0,2 °C.**

En la bibliografía, este ejemplo se presenta como el estándar. Según nuestra experiencia en *sympto*, este caso de libro ya no constituye el paradigma sino una feliz excepción. Porque si este tercer y último valor no supera la línea de base en 0,2 ° C (lo que es muy común), la mujer no obtendrá la tercera estrella llena y, por tanto, será necesaria una cuarta toma. Y se caerá así en el principio de *sympto*: tres estrellas llenas en 4 días. ¡Y también en el de las escuelas americanas, que nunca liberan la fase infértil antes del cuarto día después del DP!



Aquí tenemos una ilustración de esta situación en la que la tercera temperatura no es lo suficientemente alta (en este caso el ascenso empieza inmediatamente después del DP, pero ello puede ocurrir también 2-4 días después del DP). Hace falta una cuarta temperatura por encima de la línea verde que supere la restricción.

A través de esta nueva síntesis, ya no hay excepciones delicadas de gestionar como en NFP - Sensiplan o en INER. Estas excepciones fueron simplemente englobadas dentro del principio de *sympto*. Este principio se aplica tanto a las mujeres que comienzan con la sintotermia como a las veteranas. Después de dejar la píldora, sin embargo, se recomienda esperar una temperatura alta adicional. Por razones de simplicidad, no hemos considerado que sea práctico crear un modo postpíldora en *sympto*.

En la variante A con ascenso precoz, hemos constatado que, en relación con el DP, el ascenso se puede producir un día antes de lo esperado, comenzando justo el mismo día pico. Con referencia a Rötzer (donde la mujer traza una flecha para señalar este tipo de ascenso), hemos asignado a esta toma una estrella hueca. Un valor alto antes del DP también recibe una estrella hueca (habría dos estrellas huecas). ¿Cuántas estrellas huecas se permiten en total y en todo caso para expresar un ascenso correctamente? Respuesta: en total 4 estrellas huecas que para unirse al doble control deben ir seguidas de 3 estrellas completas. ¿Un ascenso tan largo y extraño, cómo se explica? *sympto*, integrando estos valores desplazados, tiene en cuenta un margen de error meticulosamente estudiado. Estos errores provienen de dos factores, ya sea individualmente o de manera simultánea: o bien del reconocimiento tardío del DP por parte de la sintotermicista – siendo este tipo de error un error humano común – o bien debido a fluctuaciones hormonales reales – los "caprichos" del ciclo femenino, manifestando su lado jazzístico. El ciclo no siempre se desarrolla al estilo fuga de Bach como en el ejemplo clásico.

En resumen, se permiten:

1 a 4 estrellas huecas (antes y/o durante el DP) y 3 estrellas llenas ★ (después del día pico). A esto se añade, en su caso, un día problemático que puede caer en cualquier día. El ascenso más largo posible alcanza 8 días. Éste es el caso extremo. Estas 4 estrellas huecas encuentran su explicación científica a raíz de las investigaciones de Rötzer (INER), NFP-Sensiplan y *sympto*.

Con esto concluye la explicación del inquebrantable principio de doble control. ¿Cómo se siente? ¿Siente vértigo? A continuación, compruebe la tabla siguiente, siendo el día de referencia 0 el DP: ¡Este es el verdadero Código Da Vinci!

Tabla de estrellas completa (sin día problemático):

En esta tabla, el día pico (DP) se toma como columna de referencia 0. Esta columna 0 es siempre el último día de estrella hueca, si hay alguna (líneas 7 a 10). Para representar las 4 posibilidades de DP, hemos utilizado el espacio de la columna 0, líneas 1 a 4. El orden es aleatorio:

Variantes 1 – 10 ↓	D-3	D-2	D-1	DP = 0	D+1	D+2	D+3	D+4	D+5	D+6	D+7	D+8	D+9	D+10
1 T						2	3	4	5					
2 B						2	3	4	★	★	★			
3 B					—	2	3	★	★	★				
4 B					—	2	★	★	★					
5 B					1	★	★	★						
6 CL					★	★	★							
7 A	-3	-2	-1		★	★	★							
8 A	-3	-2			★	★	★							
9 A	-3				★	★	★							
10A					★	★	★							


Leyenda. Para identificarlos mejor, los tres casos que se presentaron en la primera parte aparecen en color verde. Sobre fondo azul, las cuatro combinaciones posibles para la generación de un día pico DP = 0. Éstas se presentan sin ningún orden en particular, en la columnas 0 y DP + 1, y en las cuatro primeras filas de la tabla.

T. Método de la temperatura: se activa cuando el DP "pierde su fuerza" después de cinco días o en caso de que no haya ningún DP.


B. Variante B, con ascenso retrasado: a menudo se necesita una cuarta temperatura alta (véase más arriba).

A. Variante A, con ascenso precoz: la cuarta temperatura alta ya está presente.

CL. Ejemplo clásico: el ascenso más rápido, fruto de la máxima coordinación hormonal, llamado "Fuga de Bach".

Además de esta tabla, hay que tener en cuenta el gran día DDR  que se añade para determinar la entrada de la fertilidad y completa la obra. Se genera a partir del ascenso y por lo tanto depende de éste (véase la primera parte). Así hemos obtenido ya una visión general del primer programa sintotérmico electrónico completo que ha integrado plenamente todas las variantes posibles de ascenso.

Para evitar recargar este cuadro y hacerlo ilegible, renunciamos a añadir el día problemático: es fácil de imaginar, puede ocurrir en cualquier momento durante el ascenso y tiene la duración de un día.

Sin ninguna indicación de un DP  y/o sin observaciones del elixir, de forma alternativa, entra en juego un segundo principio de *sympto*: la sintotermicista debe esperar 5 temperaturas altas con estrella hueca para que se reconozca el inicio de la fase lútea. Se concede un plazo máximo de seis días, ya que, no lo olvidemos, aquí también se admite un día problemático. En otras palabras, el método de la temperatura de antaño se rehabilita como vía de emergencia, pero requiere más valores que requieren más observaciones, sin que por ello podamos ofrecer la misma fiabilidad.

*Como corolario, en la línea 1T nos damos cuenta de que el DP, cuando la primera temperatura alta se presenta a partir del día 6 después de éste, no se cancela pero pierde su fuerza. Que "pierda su fuerza" significa que el aumento subsiguiente tan sólo merecerá estrellas huecas, por el hecho de situarse fuera de su campo de influencia. Son los datos experimentales de NFP- Sensiplan, Rötzer y *sympto* los que establecen que la primera temperatura alta, para complementar el DP, debe estar dentro de los 5 días consecutivos tras éste.*

Nota práctica: *si todos los ascensos fueran claros, inequívocos y regulares, como los consideraban los tenores del método de la temperatura, no sería necesario crear un sofisticado programa informático. Pero la realidad nos muestra otro escenario: hay un número indefinido de ascensos de temperatura que, aún siendo válidos, son muy sutiles o en diente de sierra. El reto para *sympto* fue precisamente encontrar la variación más discreta que siguiera siendo válida para marcar el final de la fase ovulatoria.*


Un cálculo demasiado holgado sería incapaz de detectar muchas fases ovulatorias verdaderas: tal enfoque excluiría todas estas mujeres – y son muchas – que presentan ascensos discretos. Este es el caso de la escuela francesa CLER. Por lo contrario, el hecho de asumir un ascenso definido de manera vaga provocaría la asunción de una ovulación no ocurrida y el programa mostraría una fase amarilla infértil falsa, siendo este tipo de "falso negativo" una trampa desastrosa para cualquier instrumento de este tipo.

*Los críticos del enfoque manual a veces afirman que es imposible crear un programa que no deje escapar de vez en cuando "falsos negativos". La solución es la ley fundamental de *sympto* que demuestra lo contrario. En realidad, en *sympto*, los falsos negativos no se excluyen, pero se deberán a una observación falsa, errónea o malintencionada.*

Otro aspecto que, aún siendo esencial, no es visible en esta imagen son las restricciones importantes que conciernen a A) el ascenso y B) el DP. Estas restricciones resultan indispensables para el buen funcionamiento de *sympto*:


En los casos siguientes el ascenso quedará cancelado por la aplicación *sympto*:

A1) hay un segundo día de interrupción (por ejemplo, si la usuaria se quedó dormida dos días seguidos) o se han introducido dos valores bajos de temperatura. En estos casos, necesitamos la experiencia de una sintotermicista – solicitándose una vez que el caso se ha dado – para que pueda aportar la corrección más apropiada, es decir, la más discreta posible.





A2) Se introduce elixir  el último día del ascenso, que es el día que coincide con la tercera estrella completa (o la quinta estrella hueca). En este caso, el ascenso se cancela por razones de seguridad y se volverá a calcular. Se podría decir que tales incoherencias no deberían ocurrir. Pero se trata de la voz de la experiencia: tras el telón constatamos con regularidad este tipo de situación y no sólo entre las principiantes. De hecho, estas anomalías pueden reflejar un estado hormonal de sintonía que implica que el DP realmente no ha tenido lugar, y un segundo intento de iniciar una ovulación. En consecuencia, la línea verde de base debe ser recalculada.

B) Respecto al DP, la restricción es la siguiente: el DP se cancela automáticamente cuando se introduce el elixir en el segundo o tercer día después del DP. He aquí un ejemplo:

 1 2 3
=>  +  +  + 








El  será eliminado de inmediato: desaparece completamente del ciclograma. Hay una razón fisiológica para esto: el primer DP fue una falsa alarma, ya que hacen falta por lo menos 3 días sin elixir fértil para confirmarlo.

Estos sofisticados atascos tuvieron que pasar un doble control dotado, además, de estas tres restricciones (A1, A2 y B) relacionadas con la temperatura y el elixir, que se meditaron con calma en relación con los tres ejemplos típicos que aparecen, para descubrir su belleza y dejar que *sympto* se ocupe de los algoritmos sin tener que perder la cabeza en tanto cálculo. *sympto* opera más rápido y con más precisión, pero a usted le corresponde introducir datos fiables. Ése es su trabajo. La consigna para la experta en *sympto* se lee como sigue: pocas observaciones, pero que éstas sean de alta calidad: precisas, serias y, sobre todo, conscientes. Para la principiante, la clave es introducir un máximo de observaciones dada su inevitable inexactitud, los errores y las informaciones que faltan. Nada del otro mundo: ¡lo normal en el inicio de un proceso serio de aprendizaje!

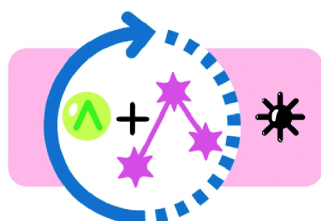
Por estos dos dobles controles (de inicio  y fin de la fertilidad ) , la sintotermia merece grandes elogios. Por una parte, el Código Da Vinci especifica todas las variantes posibles de ascenso; por otra parte, a través del ascenso más precoz, se gestionan los DDR  pequeño y grande y la entrada en la fertilidad, tal como se presentó en la primera parte. ¡Sólo un ascenso absolutamente fiable puede generar un  igualmente fiable! Este tipo de anticoncepción desafía incluso a las mejores píldoras anticonceptivas (en caso de que se tomen diariamente, lo que parece causar problemas en el 60% de los casos). Mejor: después de la ovulación, la fiabilidad teórica de la sintotermia es del 100%. Aquí, teórica significa que los datos que se han introducido son absolutamente correctos y coinciden con la realidad. Por supuesto, también se puede ajustar el programa introduciendo astutamente datos falsos...

La combinación de los dos códigos: elixir y temperatura, proporciona la seguridad de un proceso ovulatorio exitoso. Así que usted puede relajarse y regocijarse de la llegada más o menos lejana de su próxima menstruación que se apuntará dentro de 7 a 17 días. Las predicciones acerca de la fecha exacta de su llegada son en vano, ya que suelen ser erróneas, porque la fase lútea puede colapsar. En la parte superior derecha del ciclograma, se muestran el ciclo más corto y la amplitud del más largo para permitir una idea aproximada al respecto. Gracias a observaciones realizadas en *sympto* en los últimos diez años, se pudieron confirmar carencias de progesterona tras este colapso. Esta carencia, siendo por otra parte una de las causas principales de la infertilidad femenina, puede superarse mediante terapias a base de plantas o progesterona natural.

Programa paso a paso para la sintotermicista "artesanal"

- 1 – Observo siempre 7 días consecutivos e identifico con una estrella hueca un aumento de la temperatura siempre que el último valor alcance un aumento mínimo de 0,05 °C en comparación con las 4 a 6 tomas anteriores. Para una mayor simplicidad, dibujo un triángulo a modo de NFP-Sensiplan en torno al valor "estrella hueca" .
- 2 - Trazo la línea de base (verde en *sympto*) en la más alta de las 4 a 6 medidas precedentes a la primera temperatura alta. Esta línea cubre siempre seis días (de la meseta inferior), ni más ni menos.
- 3 - Rodeo con una estrella hueca (o con un triángulo) las dos temperaturas altas siguientes para verlo con mayor claridad.
- 4 – Observo si estas tres temperaturas elevadas siguen al día pico : si es el caso, las transformo en estrellas llenas con un rotulador  (relleno el triángulo ) , de lo contrario las dejo (en parte) huecas y continúo con las medidas.
- 5 - Durante el ascenso, se tolera un día problemático, ya sea que falte una temperatura o que ésta caiga al nivel de la línea verde de base o por debajo de ésta.
- 6 - Principio de *sympto*: hacen falta 3 estrellas llenas    para cerrar la ventana de fertilidad.
- 7 - Si la tercera estrella llena acusa un mínimo de 0,20 °C por encima de la línea de base se trata de una "Fuga de Bach" y la ventana ya se ha cerrado al cabo de 3 días. Esto se expresa en nuestro logotipo que aparece todos los días en la pantalla principal. En caso contrario, hace falta una cuarta temperatura alta.

Inicio de la fase fértil (recordatorio de la Parte 1): la ventana de fertilidad se abre a partir del gran DDR o desde el primer día con elixir o con sensación de humedad, lo que ocurra primero.



El símbolo de la página principal siempre aparece rodeado de los signos indicativos del estado de fertilidad, aquí rosa infértil antes de la ovulación. El símbolo del sol expresa aquí la sequía infértil.

Paréntesis satírico...

En los años cincuenta, no hace mucho tiempo, increíble pero cierto, se solía decir que las mujeres eran "demasiado poco inteligentes" para conducir un coche. Este tipo de sexismo afortunadamente ya pasó. Sin embargo, hoy, cualquier médico o casi, le dirá que la observación del ciclo es "demasiado complicada", es decir, demasiado complicada para ti, querida amiga. ¿Dónde se produjo el progreso social? En este contexto, el feminismo ha fracasado miserablemente. Este tipo de prejuicios debilitantes provienen del sexismo puro. Los mismos ginecólogos difunden diariamente tales tonterías, a menudo por una ignorancia descarada, sin darse cuenta de su culpabilidad en el hecho de ignorar la sintotermia como una alternativa terapéutica.

¿Por qué ninguna mujer en el mundo da la voz de alarma? ¿Por qué cientos de miles de mujeres inteligentes se han descargado en sus teléfonos jurásicas aplicaciones de calendario temerarias sin darse cuenta del engaño? Desde hace más de diez años, nuestra fundación se esfuerza por promover el consentimiento informado de la mujer, el cual, en este ámbito, es violado constantemente. En esta segunda parte, usted superará en cierto modo la licencia de conducir para la observación de su ciclo para que su médico la pueda acompañar mejor.

A partir de su ciclograma, que es también su calendario, tiene acceso directo a su escritorio de observación en el que se pueden realizar casi todos los ajustes, a excepción de ciertas informaciones muy personales de su perfil. Aquí, en el viaje de descubrimiento de su ciclo, usted conduce sola. Los errores graves pueden tener consecuencias igualmente lamentables que las de la conducción de un coche. Los buenos hábitos y reflejos han de ser interiorizados como al aprender un nuevo oficio. Ninguna mujer quiere quedar embarazada involuntariamente. En este sentido, nuestros sistemas de salud han fracasado miserablemente, en parte porque suscitan entre la ciudadanía impulsos infantilizantes despertando expectativas de milagros y maravillas por parte de la medicina, actitud que, en última instancia, beneficia a la industria farmacéutica...



Escritorio de observación

Elimina las temperaturas anormalmente altas (**Incidencias**, visita esta entrada después). De otro modo tu aumento de temperatura no podrá ser identificado. En la fase de temperatura más baja, que dura como mínimo 6 días, puedes descuidar 2 tomas de temperatura.

Línea		
1		<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/> 6h 36.50 °C
3		<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>

Incidencias: Temperatura modificada

Parámetros personales

18 January 2009 - Source: web

Cambiado el : 2012/05-03 17:49:21

En este capítulo, recorreremos este escritorio línea a línea. Hemos introducido en este desarrollo algunas sorpresas relacionadas con la sexualidad o con la sociedad.

En lugar de llenar su ciclograma a lápiz y goma de borrar - este es todavía un gran ejercicio de aprendizaje, muy útil también en caso de fallo eléctrico general 😊 -, haga clic en el día deseado en su ciclograma electrónico, aquel en el que quiera introducir sus comentarios y observaciones, y con ello el escritorio de observación se abrirá. Puede reagrupar aquí todas sus observaciones, completar las del día anterior o simplemente echar un vistazo.

La panorámica del ciclograma se presenta de nuevo cuando se cierra el escritorio de observación. En la ventana superior, día tras día, usted descubrirá los elementos clave de la sintotermia, una manera de familiarizarse con sus principios y de motivarla para que se convierta en una experta.

Línea 1. La menstruación

En la primera línea del escritorio, aparecen tres iconos: 🩸, 🍷 y 🍷. En el momento de la hemorragia, podrá elegir el más adecuado. ¿Va a comenzar con *sympto* su primer ciclo o, por lo contrario, es una continuación con ciclos ulteriores? Estos dos casos se distinguen claramente. Si se trata del primer ciclo, *sympto* “obedece” el signo 🍷 sin rechistar, pues no sabe nada de sus otros ciclos. Por razones obvias de seguridad, en este primer ciclo, *sympto* se pone directamente en la fase azul, “potencialmente fértil”. En el primer ciclo observado, no tendremos ningún día rosa infértil al inicio. Todo un dispositivo de mensajes didácticos le acompañará para esta situación excepcional. *sympto* sólo puede liberar sus días rosas infértiles preovulatorios a partir del segundo ciclo observado. Una vez a bordo de las observaciones del primer ciclo y de los ciclos ulteriores, nunca podrá “lanzar” un nuevo ciclo por las 3 🍷 en fase azul fértil, sólo en fase amarilla infértil. ¿Por qué?

Su sangrado máximo. Nuevo ciclo iniciado por las 3 gotas

Las tres gotas reflejan el máximo sangrado en su perfil individual; se refieren, por tanto, a un valor cualitativo ligado a una experiencia personal, la suya. Solamente cuando se activa esta señal el nuevo ciclo comienza, siempre que se encuentre en la fase amarilla infértil mostrando un sol negro: la fase ovulatoria ha quedado atrás y se encuentra, por tanto, en el fin de un ciclo bifásico, esperando la menstruación que inicia un nuevo ciclo. "He introducido las tres gotas porque ya empezó el sangrado, pero *sympto* permanece atascado en azul fértil. ¿No debería el programa haber cambiado al rosa infértil?"

En primer lugar, la versión actual de *sympto* no se atasca jamás. Siempre avanza, por muy retorcidos que sean los datos introducidos. ¡Pero este tema es recurrente! En *sympto* no se puede "poner en marcha" un nuevo ciclo como a una le apetezca (con la excepción del primero, por supuesto, ya que en algún momento hay que empezar). Por razones de seguridad, es necesario que se cumplan ciertas condiciones. Usted debe encontrarse al final de su ciclo, en la fase infértil amarilla. En caso contrario, el nuevo ciclo no puede ser reconocido. *sympto* es un indicador de la fertilidad, por el momento el único en el mundo que puede garantizar una contracepción ecológica absolutamente fiable, siempre que sus observaciones sean correctas. ¿Es usted consciente de ello? Gracias a la calidad de sus observaciones, también podrá identificar sus días más fértiles. En otras palabras, todos estos indicadores de fertilidad que existen en el mercado que le prometen maravillas y milagros cuando se encuentra desesperada por no tener un bebé, tienen un valor placebo, sin duda apreciable como todo placebo, pero lo más importante queda por hacer: aprender a observarse correctamente.

Para retomar el hilo: la fase infértil azul persiste a pesar de las tres gotas porque *sympto* no pudo identificar la fase ovulatoria antes del sangrado y todavía "espera" el feliz acontecimiento en la fase azul: o sus tres gotas designan un sangrado intermenstrual y el ciclo simplemente continúa (con lo que usted se podría quedar embarazada involuntariamente) o bien, el programa no recibió suficiente información clave de su parte. Como medida de precaución, *sympto* no puede inventar mágicamente los elementos que faltan, disipando la niebla observacional. Se requiere su talento. Entonces, ¿cómo enmendar los ciclos no observados u observados incorrectamente en el pasado? Por ejemplo, usted hizo una pausa por unos meses, pero le encantaría retomar sus observaciones. Trataremos este caso (véase la página 114, Modo de Billings). Lo ideal sería, por supuesto, ¡introducir todos sus ciclos en *sympto*!

Los pasajes sin ovulación, a veces muy extensos (que abarcan varias semanas o incluso más), se producen comúnmente en mujeres jóvenes, cuyo ciclo se está constituyendo. ¿para qué cortar el proceso con una píldora *life style* inútil?. Lo mismo ocurre en las mujeres que se acercan a la menopausia (en climaterio), cuyo ciclo se dirige al bien merecido reposo. Estas fases anovulatorias también se producen, de vez en cuando, en mujeres que están en excelente estado de salud, pero que están expuestas a una situación de estrés (positivo o negativo). Dado que el ascenso de temperatura significativo no aparece, no se produce la ovulación. *sympto* vigilará de cerca esta situación proporcionándole un asesoramiento adecuado diario hasta el final del verdadero ciclo (siempre precedido por una fase ovulatoria). Ponga a su consejera en conocimiento de este caso tan pronto como sea posible: conversar sobre ello en Facebook y en otros foros es estimulante, a veces incluso instructivo; sin embargo, a largo plazo se crea más confusión e incertidumbre que seguridad y dominio. En última instancia, el sangrado puede anunciar y ocultar un nuevo impulso ovulatorio acompañado por un aumento real de temperatura.



La expresión "ciclo monofásico sin ovulación" que se escucha muy a menudo representa un tremendo error categórico: en el seno del ciclo menstrual lo único que hay "monofásico" son las etapas, por tanto, fases más o menos largas sin ovulación. La definición del ciclo implica, desde el punto de vista biológico, el concepto de ovulación. Incluso en el ciclo grandioso del embarazo ha ocurrido, en su incipiente, una ovulación: si no, la mujer no estaría embarazada. Igualmente en lo que concierne al ciclo de la lactancia: se termina con una ovulación, cuando la madre comienza a destetar a su bebé. Si la ovulación no se produce al final de este ciclo, se deberá concluir que la mujer ha entrado en la menopausia. Es muy posible pues la mujer puede concebir bastante tarde a través de fertilización *in vitro*... Así que el ciclo femenino presenta una maleabilidad increíble que se presenta de tres maneras:

a) preparación fisiológica de un embarazo (ciclo corto, "normal"), **b)** la gestación (el largo ciclo del embarazo) y **c)** alimentar al recién nacido (ciclo de la lactancia, muy largo). Se metamorfosea como una crisálida según el escenario vital.

Sangrado intermedio. Intensidad media, 2 gotas

Este icono significa que el sangrado está aumentando en el comienzo de su menstruación o disminuyendo hacia el final. En ninguno de estos casos, *sympto* lanzará un nuevo ciclo. Nunca jamás: no lo olvide. Lo interpretará como sangrado patológico o simplemente sangrado intermenstrual u ovulatorio, es decir, dentro del ciclo (bastante normal).

A menudo, las principiantes introducen en su primer ciclo sólo este valor porque consideran que su menstruación no merece más gotas. Se trata de un malentendido. Con estas dos gotas se está expresando algo subjetivo: el inicio de la menstruación por sistema debe expresarse siempre con tres gotas.

“Es que realmente siento que en mi caso el ciclo comienza a menudo por las . Tengo más sangre la segunda y tercera jornada, por lo que el icono  estaría justificado más tarde, pero las sensaciones desagradables de la regla entonces ya empiezan a debilitarse. ¿Por qué no puedo iniciar mi ciclo en sympto con dos gotas?”

En *sympto*, debido a la claridad didáctica, se necesitan 3 gotas para iniciar un nuevo ciclo. Así que si siempre introduce 3 gotas el segundo o tercer día de sangrado, el ciclo se desplazará uno o dos días. Este cambio no tiene absolutamente ningún impacto en la seguridad contraceptiva del programa. Sólo se estará prolongando la fase amarilla en un

día o en dos y, así mismo, el fin de la fase rosa se pospondrá también. ¡De hecho, usted ganará unos valiosos días infértiles! Del mismo modo, cuando su período se inicia más tarde de las 20 horas, no se introducirán las 🩸 hasta el día siguiente (según lo recomendado por Rötzer), ganándose así también un día rosa infértil. Es posible que su corazón científico no esté muy satisfecho con estas explicaciones. Depende de usted, entonces, descubrir si, en su caso, el ciclo francamente comienza con menos flujo de sangre, con lo que, de hecho, el signo subjetivo de dos gotas sería más apropiado.

Usted puede hacer la siguiente prueba: tómese la temperatura por unos días hacia el final de la fase amarilla hasta que sienta llegar su periodo. Si sus temperaturas caen sobre lo que es su línea de base habitual al mismo tiempo que se comienza el sangrado con dos gotas 🩸, ¡habrá obtenido la prueba científica de que, en su caso, la nueva menstruación comienza realmente con un sangrado intermedio! Si lo desea, puede sustituir las dos gotas por tres, sin olvidar dejar un comentario que lo indique. Pero, como hemos indicado, esta corrección, aún aportando precisión, no aumenta la efectividad del método. Tampoco constituye ninguna ventaja en la gestión de la ventana de fertilidad.

También es posible que la temperatura se eleve un poco durante el inicio de la menstruación. En este caso se puede esperar que las temperaturas bajen y comenzar el ciclo una vez que han bajado. ¡Así se ganan otros 1 o 2 días infértiles! Estas son las variaciones individuales que dependen de la fuerza de la progesterona antes de dar paso a la aparición del estrógeno. Siempre es el descenso de progesterona lo que inicia un nuevo ciclo.

Manchado, unas gotas. Reflexión sobre el lenguaje en iconos

Unas gotas pueden indicar una hemorragia muy débil que se produce al comienzo de la menstruación: se siente que se acerca la regla, pero todavía no aparece. A veces, la menstruación puede terminarse con días de manchado, lo que por lo general significa que se carece de magnesio. En otras ocasiones, este tipo de sangrado débil se produce en el transcurso del ciclo, por ejemplo, después de una relación sexual. En todos estos casos bien interpretados, *sympto* nunca desencadenará un nuevo ciclo. La cuestión ni siquiera se plantea.

“¿No sería más apropiado tener un abanico de iconos más surtido para expresar la menstruación y otros sangrados, en lugar de tener que elegir entre sólo tres iconos?”

Esta cuestión plantea un problema fundamental. ¿Cuántas letras se requieren para crear un idioma? ¿Los escasos 25 signos del lenguaje alfabético o los 25.000 de un lenguaje iconográfico? *sympto* sigue perfectamente la lógica de una lengua alfabética sirviéndose de un lenguaje iconográfico. La lengua alfabética funciona según el principio: un mínimo de signos para expresar un máximo de unidades lingüísticas pertinentes. Que *sympto* se sirva del lenguaje iconográfico resulta en una especie de esperanto, implica que el lenguaje del ciclo femenino que *sympto* modeliza es, fue y será el mismo para todas las mujeres en esta tierra, mientras exista la humanidad. Del mismo modo, los tres colores que expresan los estados de fertilidad, tienen un significado iconográfico preciso más allá del estético. En cualquier caso, siempre existirá la posibilidad de escribir una nota personal a modo de aclaración. Si, por ejemplo, el manchado se mezcla con el elixir, mostrándose así un poco viscoso o pastoso, consistencia que podría revelar un sangrado ovulatorio, se podrá especificar por escrito. Es imposible crear iconos para este tipo de estados individuales.

En este caso, como en muchos otros, no seguimos las solicitudes de las usuarias que, sin conocer bien la sintotermia, rebosan de imaginación y solicitan a veces las modificaciones más extravagantes. Es casi aterrador ver que algunas mujeres, al cabo de tres clics, sin haber hecho ningún esfuerzo de comprensión o de observación, nos presenten una lista de "mejoras". En los mercados de aplicaciones, por otra parte, nos encontramos con hombres que mantienen miserablemente y sin rigor la etapa del método del calendario respondiendo favorablemente a todo tipo de demandas de las usuarias, con el único objetivo de ganar así puntos en la evaluación de las aplicaciones del mercado y poder ampliar su comunidad en línea. Se trata de una simple estrategia de venta, con el ánimo de lucrarse a través de los anuncios, una vía de explotar económicamente la necesidad de soluciones de gestión de la fertilidad, que impide el verdadero empoderamiento de las mujeres.

El objetivo de la observación: ¡libérese de su ambivalencia!

Se encuentra en fase amarilla infértil, hace clic en las 3 gotas 🍷: el nuevo ciclo comienza y ahora *sympto* le somete a una decisión crucial: debe decidir sobre el propósito de sus observaciones, así como su método de toma de la temperatura. ¡Esto es pan comido! Se puede aceptar la elección realizada en el ciclo anterior o realizar una nueva elección. Realizar un cambio durante el ciclo es también posible, aunque sólo para corregir un error manifiesto. Las principiantes, desorientadas en el planeta *sympto*, que es, sin embargo, el mundo real de su ciclo menstrual, a veces consideran difícil tomar esa decisión cuando empiezan a introducir sus datos. Se suelen quedar bloqueadas en la opción por defecto "observación del ciclo" mientras que tras el telón observamos que sus numerosas relaciones sin protección durante la fase fértil expresan de una manera que no puede ser más evidente el deseo de concebir. ¿Cuáles son los objetivos para el ciclo que acaba de comenzar y cuáles son sus metas?



Reforzar la identidad femenina (observar el ciclo y la ovulación): modo por defecto

Este objetivo significa "en este ciclo, simplemente me gustaría observarme de cerca, saber si ovulo y, más o menos, en qué momento". ¿Por qué en *sympto*, este ajuste se produce de forma predeterminada? Nuestra gran esperanza era y sigue siendo poder ver que en algunos años, gracias a una evolución favorable de nuestra causa, todas las adolescentes sepan interpretar su ciclo autónomamente a través de sus observaciones. Por tanto, este objetivo está dirigido principalmente a ellas, aún sabiendo que la autoobservación no se conoce ni se practica en absoluto entre las adolescentes de hoy. Está muy de moda que la jóvenes tomen la píldora para las espinillas o la menstruaciones dolorosas, sin que madres e hijas examinen las alternativas de tratamiento y sin que las chicas sepan que esta píldora es para la anticoncepción, cumpliendo así con el estilo de vida fabricado por las industrias farmacéutica y de la moda. Este objetivo pretende ser un corolario para todas las mujeres sin pareja que desean (por fin) comprender el curso de su ciclo y entrar en su feminidad profunda. Sin pareja, la mujer puede simplificarse la vida, configurando el modo Billings (vea la página 29): esta opción la dispensará de las mediciones de temperatura a lo largo de todo el ciclo.



Anhelo de un bebé

"Durante este ciclo, me gustaría concebir un hijo". Con esta opción se expresa claramente el anhelo de tener un bebé. Las relaciones con protección ya no deberían tener lugar en el ciclograma. De hecho, el hecho de que aparecieran – en el *back-office*

hemos visto de todo – podría parecer sospechoso por sugerir que usted ha tenido relaciones sexuales con un compañero distinto a aquél con el que desea concebir. En tal caso bien se podría argumentar que es mejor tener este tipo de relación con protección que quedarse embarazada del compañero ocasional o contraer una ETS. Esto es evitar el huevo del cuco en el propio nido, sin duda. Sin embargo, la conducta ética de la fertilidad implica una relación con un solo compañero. Una sintotermicista no se equivoca de compañero. Este tipo de "aventuras" poco saludables pero muy de moda y pretendidamente "normales" pueden ser muy excitantes en el momento, pero a la larga, conllevan una cantidad de sufrimiento y angustia indecibles.

Evitar un embarazo (contracepción ecológica)

"En este ciclo, no quiero concebir un hijo". Durante los días fértiles del ciclo, no debe haber ninguna relación que no sea protegida. El [Love Game](#) de sympto.org llama la atención respecto a la importancia de la fidelidad en el comportamiento sexual. En este juego educativo se verá que la protagonista toma un segundo amante. En el ciclograma aparecen pegadas las cabezas de dos jóvenes diferentes, ilustraciones cuyo propósito es dar una sacudida eléctrica: una mujer nunca comparte su ciclograma con dos hombres... A saber que para hablar mejor de la propia sexualidad, sería muy interesante ir anotando los deseos y observaciones en el ciclograma, lo que se convierte en una alianza muy fuerte entre usted y su pareja. En cambio, con estas píldoras que hacen desaparecer el ciclo, esta situación de cambio de pareja es común, no es negligible que ¡toda la industria del porno está construida sobre la industria de la píldora! En este tipo de películas, usted no aprenderá absolutamente nada sobre el ciclo femenino ... *Podríamos presentar otras evidencias para apoyar esta afirmación... por discreción, no podemos desarrollarlas aquí...*

Aceptar lo que venga

La sintotermia tiene el lema "vivir el aquí presente": *"Hoy yo soy fértil/infértil"*. Todo lo demás es secundario, todo pronóstico es inútil, engañoso. Vive en pareja y tal vez ya tiene un hijo, pero el deseo de tener otro hijo no es una prioridad: no hay interés en la anticoncepción, ni tampoco anhelo de concebir. Su pareja y usted se alegrarían con un regalo sorpresa. Esta situación es positiva pues la actitud de apertura completa hacia el futuro es lo más hermoso que hay en esta vida.

Tres razones pertinentes para definir claramente su objetivo de fertilidad:

- 1) A través de este pasaje obligado, la fijación del objetivo, las usuarias quedan menos expuestas a la influencia de la ambivalencia que es inherente en todos nosotros; así, se clarifica una situación elemental. Una actitud resuelta se impone para que el cambio de enfoque durante el ciclo no le desestabilice. Usted permanece fiel a sí misma - por lo menos - durante este ciclo. Mostrar sus ciclogramas a su pareja fortalece la confianza mutua y evita la colusión. El hecho de involucrarlo en este importante acto al inicio del ciclo, hará que él se implique y se sienta más cercano a usted fructificando en una mayor propensión al apoyo moral durante una posible etapa difícil de su vida.
- 2) Esta información se utiliza para establecer estadísticas fiables (por supuesto, anónimas), que serán muy útiles para la investigación.
- 3) Esta información es de ayuda cuando hay una cita con una consejera o una ginecóloga.

Esta elección, renovable o a confirmar en cada ciclo, una vez realizada, la deja tranquila, incluso si, en última instancia, usted puede cambiarla durante el ciclo. La opción seleccionada, así como la opción para el método de medición de la temperatura (véase más abajo), aparece como un recordatorio en el encabezado del ciclograma, así como en la página principal de la cuenta.

Línea 2 : Aprenda la técnica adecuada para tomar su temperatura

¿En qué parte del cuerpo medir la temperatura?

Apenas comenzado el nuevo ciclo, *sympto* pide una segunda preselección. Le corresponde determinar su método para la toma de temperaturas, elección que, en principio, no se modificará durante todo el ciclo. Esta segunda selección no tiene tanto que ver con la ética o el objetivo de observación sino que más bien responde a motivos científicos. El protocolo clínico requiere no revocar la decisión. Para ello, la elección aparece claramente en el ciclograma. Sin elección explícita, *sympto* se configura en toma de temperatura oral, la menos exigente para la principiante:



Toma de temperatura oral (por defecto)





Toma de temperatura rectal



Toma de temperatura vaginal


La toma más fiable es la rectal o vaginal; el dispositivo de medición encontrará en ellas las condiciones de temperatura más estables. Así que si su temperatura oral zigzaguea o permanece demasiado baja, debería tratar una u otra variante, rectal o vaginal, en el próximo ciclo. *sympto* al principio de cada nuevo ciclo de la oportunidad de confirmar o modificar su elección. Si fuera necesario, este ajuste se podría hacer en pleno ciclo. Por ejemplo, si el termómetro se vuelve defectuoso y debe continuar con otro. No olvide mencionar este cambio en el mismo día en sus comentarios.

Durante los 12 primeros ciclos, usted comenzará las tomas, en principio, en el sexto día del ciclo. "En principio", ya que suele ser el primer día supuestamente fértil. Recuerde que pasados estos 12 ciclos, *sympto* le libera de días rosas infértiles de acuerdo con su gran DDR , por lo general entre el día 7 y 10, a menos que, con carácter excepcional, la primera fase de su ciclo sea muy corta. En este caso, el icono  le pedirá que retome sus tomas antes del día 6 ya a partir del segundo ciclo. Este es un simple recordatorio del principio del DDR (véase la Parte I).

Usted aún no ha ingresado su temperatura ni la hora de la toma. Para ello, se selecciona la siguiente línea:




_____ °C

Introduzca su temperatura tomada al despertar, con hasta dos decimales, por ejemplo, 36,33 ° C. *sympto* redondea esta medida automáticamente (aquí hacia lo alto) según NFP / INER a 36.35 por convención. Recomendamos un termómetro como Cyclotest Lady, preciso y rápido, especialmente diseñado para este propósito. En el ejemplo:  36,35°C.



Introduzca la hora de la toma, que normalmente es diferente a aquella en que se realiza la anotación en *sympto*. Idealmente, su *smartphone* le despierta con el mensaje del día, que le recuerda tomar la temperatura y observar el elixir: lo ideal es que tome inmediatamente su temperatura y la anote inmediatamente en *sympto*: en tal caso, la hora del registro será unos minutos más tarde que la hora de la toma. Pero la mayoría de las veces, después de la toma, usted tendrá alguna otra cosa que hacer. Introduzca su información a lo largo del día en un momento tranquilo. Corresponde a cada una encontrar la mejor manera de gestionar esta pequeña tarea. Todavía no se ha conseguido un vínculo directo entre la toma de un termómetro fiable y su cuenta en *sympto*. De todos modos, aparte de la temperatura, usted debe introducir otro tipo de observaciones que se producen en otros momentos del día. En general, entre la toma de temperatura y su anotación transcurre cierto tiempo. La indicación de la hora es muy importante tanto para usted como para su consejera, cuando se trata de poner entre paréntesis temperaturas insólitas para descartarlas.

Ejemplo:  7:00

En los ajustes de *sympto* usted puede también preseleccionar su hora habitual, por ejemplo las 06:00, y ahorrarse este trabajo. Pero entonces será la única responsable de la gestión de las desviaciones respecto a las tomas habituales. Atención: en *sympto*, esta negligencia es una de las fuentes más comunes de error.

Recuerde: en *sympto*, las tres temperaturas decisivas del ascenso aparecen en forma de estrellas completas ★★ ★. Esta será su meta inquebrantable. No descuide sus tomas de temperatura ni sus otras observaciones antes de ver aparecer la tercera estrella. Las temperaturas altas que se presenten antes del ascenso o aquella que se presente durante el DP 🟢 se presentan en ambos casos en forma de estrella hueca ☆ ☆. En caso de que el elixir no se observe, *sympto* desplegará la fase infértil amarilla más tarde, es decir, en la noche de la 5ª estrella hueca ☆ ☆ ☆ ☆ ☆. Si alguno de los días se declara como problemático, el ascenso tomará otro día extra.

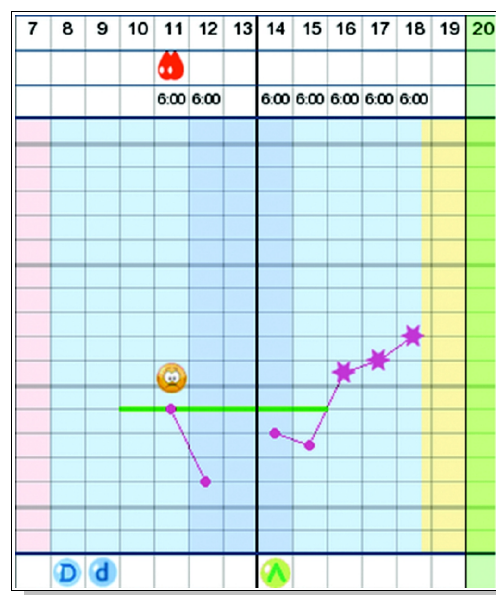
¿Cuántas veces al día? ¿Cuántos días? - La línea de base

Como es de esperar, se toma una sola temperatura por día. Esta toma requiere poco más de 30 segundos si se usa la herramienta adecuada. Además, *sympto* le ayuda a restringir el número de tomas por ciclo. Si, por curiosidad, se midiera una segunda vez inmediatamente después de la primera toma, el resultado sería ligeramente diferente. No es nada preocupante, se debe a la complejidad del proceso técnico de medición, por el cual es normal que cada toma sucesiva difiera ligeramente en unas pocas centésimas de °C. En este tipo de medición, no existe precisión a la centésima de °C. Por esta razón, es necesario redondear a la media décima de °C. Por tanto, desde el punto de vista absoluto, ninguna toma es buena. Cada medida digital, incluso la mejor de ellas, es una aproximación. Esto también explica por qué nunca se encuentra una línea perfectamente recta en ningún ciclograma y en cambio siempre aparece una "curva de temperatura" compuesta en caso de la mujer experta por un mínimo de tomas que permiten su interpretación. No se observa este mínimo hasta que se entiende el propio ciclo, más o menos al cabo de seis ciclos observados.

En el modo básico, el primer día de la toma coincide con el primer día fértil, indicado por el color azul, con el anagrama del preservativo o de la cabeza del bebé. La última

toma cae en el último día fértil, que es un día de transición: 12 horas después de esta última toma *sympto* cambia a amarillo infértil anunciando “*infértil des de las ... horas, se acabaron las tomas por este ciclo*”. Aunque durante la meseta inferior *sympto* detecte que no se cumple con la tarea durante uno o dos días, ya sean consecutivos o separados, el programa lo asume y es capaz de interpretar la curva.

En el ejemplo mostrado aquí, sólo falta una toma. A cambio siempre tiene que haber una “reserva”, es decir, un mínimo de seis días para completar la meseta inferior, durante los cuales no debe haber ni una sola temperatura alta. Las cuatro temperaturas de la meseta inferior deben por tanto ocupar un espacio de seis días. Por ejemplo: 1) nada + 2) nada + 3) 36,2 + 4) 36,1 + 5) 36 + 6) 36,2. Si introdujéramos un 36,5 en cualquiera de los espacios vacíos 1) o 2), la línea de base ascendería de inmediato a 36,5. Una reserva de 4 o 5 días donde el 36,5 no fuera tomado en cuenta, se rechazaría por no ser suficientemente fiable.



En otras palabras, si se coloca una temperatura alta durante estos seis días, la línea de base se elimina o se incrementa, y el ascenso subsiguiente no será reconocido: ¡así que es mejor que tal temperatura falte!

Se trata de casos para discutir con su consejera. En la ilustración, justo antes de la línea verde podría haber una temperatura relativamente alta. Como ésta precedería a la línea verde, y no perturbaría la duración de 6 días de la meseta, no influiría. Pero si la misma temperatura se situara en el primer día de la línea verde, la línea de base desaparecería. Para superar este fenómeno, en el ejemplo vemos que se ha eliminado una temperatura que era demasiado alta.

En lo que concierne a la meseta inferior, hemos implementado en *sympto* la misma economía de tomas que la que aplica la matemática Sigrun Peters en su programa Sympthem, el cual modeliza perfectamente el sistema INER de Rötzer. Esta simplificación, por tanto, se fundamenta en una sólida referencia científica y larga experiencia.

Durante el ascenso térmico, *sympto* requiere una máxima disciplina. Sólo un valor puede faltar (día problemático). De lo contrario, *sympto* ya no puede hacer su trabajo de interpretación. Se podría programar para que éste funcionara tan fácilmente como la meseta inferior, pero el resultado ya no sería fiable. Si no queda más remedio que falten dos días durante el ascenso, simplemente siga tomando su temperatura para ver si el ascenso continúa.

Si se confirma, se puede tomar uno de los valores altos posteriores e insertarlo en uno de los días que faltan para permitir la interpretación. Una vez más, nos basamos a la perfección en el enfoque manual. En suma, es necesario contar con una buena quincena de tomas por ciclo de aprendizaje, más adelante, entre siete y once serán suficientes.

¿Cuándo hay que medir? La "temperatura al despertar"

La hora de la toma es importante para comparar las medidas. ¿Cómo introducir correctamente el ascenso a partir de la línea de base que lo precede? "Al despertar" significa que la mayor parte del sueño ha quedado atrás, por lo general temprano por la mañana. Los abrazos no perturban este proceso de unos 30 segundos aproximadamente. Durante la fase de aprendizaje, trate de evitar ir al baño antes de la toma. Cuando se quiere durmiendo hasta tarde, lo mejor es poner la alarma, tomar la temperatura y volver a dormirse. En *sympto* la hora de la toma se indica con una precisión de media hora; una mayor precisión es innecesaria. Al superarse la media hora de diferencia, se puede esperar una temperatura ligeramente superior. Solamente usted puede conocer la sensibilidad de su cuerpo respecto a estos cambios en la hora de la toma. Sería un error, como se sugiere en algunos programas, sumar 0,10 °C por hora de retraso, ¡pues las sensibilidades son individuales y no se pueden generalizar!

¿Con qué exactitud?

Un termómetro apropiado debe proporcionar resultados fiables en 0,05 °C, la mitad de la décima parte de un grado. Ésta es precisamente la de los termómetros analógicos de galio (anteriormente de mercurio, ahora prohibido en la UE). Los termómetros digitales y electrónicos, más rápidos, a menudo no están provistos de un segundo decimal, por lo que su precisión está limitada a 0,10 °C. Según las normas sintotérmicas, para que sea válido, el termómetro electrónico debe expresar la exactitud de media décima de grado 0,05 °C. Además de ser ilusorias (véase más arriba), las 0,01 °C (centésimas) son cada vez más irrelevantes para el cálculo de la elevación característica de la temperatura. La centésima automáticamente se redondeará a media décima de °C, hacia arriba o hacia abajo (por ejemplo, de 36,03 a 0,05; 36,07 a 0,05; etc.). ¡Una fuente de error menos para usted!

En las prescripciones, el termómetro debe indicar explícitamente que es válido para medir la temperatura corporal basal. Sin esa referencia, el termómetro no será lo suficientemente fiable. El término "temperatura basal" sigue formando parte (falsamente) del argot médico. Data de la época dorada del método de la temperatura cuando las mujeres tenían que programar la alarma para cumplir todos los días con la misma hora de la medida de temperatura, durante todo el ciclo; el término sintotérmico correcto que nosotros usamos en todas partes es la "temperatura al despertar", que permite una gran flexibilidad. Recomendamos un termómetro preciso y rápido, diseñado específicamente para la sintotermia (visite la [Tiendasymto](#)).



Aumentos anormales e incidentes

Si identificas tu día Pico demasiado pronto o demasiado tarde, deberás corregirlo en correlación con el aumento de temperaturas. Tiene que haber tres estrellas llenas. ¡En caso contrario hay que continuar con las tomas de temperatura!

<input type="checkbox"/> Temperatura tardía	<input type="checkbox"/> Resfriado
<input type="checkbox"/> No se ha dormido suficiente	<input type="checkbox"/> Se cenó mucho y tarde
<input type="checkbox"/> Insomnio	<input type="checkbox"/> Hubo fiesta
<input type="checkbox"/> Demasiado alcohol anoche	<input checked="" type="checkbox"/> Estrés positivo (ej. alegría) o negativo (ej. pelea)
<input type="checkbox"/> De viaje	<input checked="" type="checkbox"/> Jetlag
<input type="checkbox"/> Medicamentos	<input type="checkbox"/> Temperatura modificada
<input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> <i>Dolor intermenstrual izquierdo</i>
<input type="checkbox"/> <i>Dolor intermenstrual en el bajo vientre derecho</i>	<input type="checkbox"/> <i>Sensibilidad mamaria</i>
<input type="checkbox"/> <i>SPM síndrome premenstrual</i>	

Negro: Incidentes. Azul: Signos secundarios de fertilidad

Hay varios factores que pueden perturbar el resultado de las medidas, desplazándolas anormalmente hacia lo alto. Entre ellas: dormir mal o no lo suficiente, comer mucho o tarde por la noche, pasar una noche sin dormir por haber salido de fiesta o beber una excesiva cantidad de alcohol. Pero también el estrés (ya sea por una pelea con la pareja o por euforia total), las vacaciones (nueva situación, viajes, cambio de clima, jet lag, etc.), tomar ciertos medicamentos, o padecer un resfriado.

Resultado: estas temperaturas son muy altas en comparación con lo que deberían ser. *sympto* de todas maneras no admite temperaturas superiores a 37,50 °C (debido a la fiebre) o demasiado bajas, por debajo de 35,80 °C (lo que revelaría un problema con la tiroides). En los casos en que sistemáticamente se presentan temperaturas demasiado bajas, se cambiaría de punto de toma o se añadiría un valor fijo al valor que apareciera. Ejemplo: se puede transformar 35.45 °C en 36.05 °C por la adición sistemática de 0,50 °C.

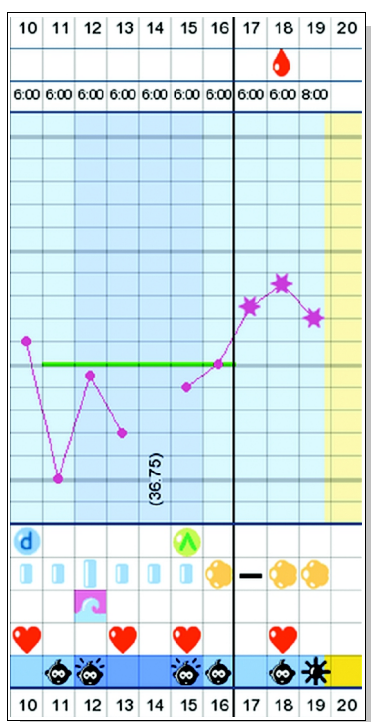
La alteración más frecuente proviene de una toma demasiado tardía, por ejemplo 2 horas de desviación respecto a la hora habitual. Se suele considerar un aumento de 0,10 °C por hora de diferencia, pero este aumento no se produce de forma automática en todas las mujeres, la sensibilidad individual debe descubrirla cada una. Por todas estas razones, es esencial indicar la hora con una precisión de media hora dejando la posibilidad de eliminar o disminuir el valor de una toma parásita.

Por todas estas razones, vale la pena señalar la hora de la toma y los incidentes. Se proporciona una lista de los factores pertinentes para así facilitar la selección y la entrada de los incidentes más comunes. Hay que tener en cuenta que esta lista será siempre limitada e incompleta por razones de espacio y facilidad de uso: obviamente no se pueden incluir todos los factores posibles, todas las alegrías y tristezas. Por ejemplo, si a menudo

se padece dolor de espalda en *Incidencias* se indica "otro" y en los comentarios se escribe "dolor de espalda". Esta observación puede ayudar a interpretar globalmente el ciclograma pero no es en sí misma una razón para un aumento anormal.

Es sorprendente ver que algunos programas permiten adornar el ciclograma con iconos aquí y allá expresando los estados más increíbles como "falta de apetito" o "deseo sexual". Estos factores, en principio, no tienen ninguna incidencia sobre la fertilidad. De todas maneras, pueden mencionarse en los comentarios personales. En *sympto*, hemos añadido en azul (en "Incidencias") los signos de importancia secundaria significativos, como "sensibilidad mamaria", etc. que complementan el cuadro de fertilidad, aunque no influyen en la temperatura.

Poner entre paréntesis la toma de temperatura



Recordatorio: el ascenso típico sólo puede ser identificado al cabo de 6 días consecutivos de bajas temperaturas (como mínimo con 4 valores en el seno de estos seis días). Cuando, durante la fase de meseta inferior, aparecen temperaturas alteradas, ni *sympto* ni la sintotermicista experimentada pueden reconocer el ascenso. Como sintotermicista, aceche en primer lugar las temperaturas ascendentes. El día pico (DP) 📈, el cual debe estar cercano o reciente, sirve de orientación. En cuanto a las temperaturas de los días anteriores al ascenso, es posible que se observe que la meseta inferior se interrumpió por la aparición de una o más temperaturas demasiado altas, desviaciones cuyo origen se puede identificar gracias a la lista de las situaciones particulares específicas que figuran en "Incidencias" (línea 5 del escritorio de observación 📋), y de las cuales hemos hablado en el párrafo anterior. Se trata entonces de darse cuenta de estos valores demasiado altos, que se pueden eliminar con un simple clic sobre el día en cuestión y la introducción de un valor inferior (en caso que no se tengan los 4 valores suficientes) acorde con la meseta, o simplemente eliminando el valor demasiado alto.

Es importante, sin embargo, marcar esta intervención en incidencias y añadir, por ejemplo, "(37,75 °)" - que significa que manualmente se ha metido la temperatura 37,75 ° entre paréntesis - en las "Notas" 📝. Siéntase libre de crear sus propias abreviaciones. Después de esta puesta entre paréntesis, *sympto* (como la sintotermicista clásica, manual) podrá trazar la línea verde de base. Además, se posibilita así la plena trazabilidad de todos estos cambios en el back-office. Cualquier modificación ulterior como esta requiere prueba documentada, ya que se tiene que poder recordar: de lo contrario una se está mintiendo a sí misma. Es por esta razón que *sympto* no es un dispositivo médico, sino una herramienta educativa. Durante la fase de aprendizaje, no meta ni una sola temperatura entre paréntesis sin comunicárselo a una instructora sintotérmica.

¡Jamás se debe modificar una temperatura hacia lo alto! ¡Esto implicaría "inventar" una ovulación sin que hubiera ocurrido!

La operación de meter entre paréntesis es necesaria cuando se siente que los índices muestran claramente que se ha producido la ovulación, pero *sympto* no pudo localizarla. Este trabajo específico no puede ser realizado por un ordenador, independientemente de su "inteligencia". Por esta razón, los temores de las escuelas que defienden un

ciclograma de gestión manual, con exclusión de cualquier otro enfoque, son totalmente infundados, porque aquí se tiene en cuenta que las anotaciones siguen dependiendo de la buena habilidad para monitorizar la temperatura, la cual no se puede delegar a un instrumento cualquiera, por muy sofisticado que sea.



Este capítulo sobre la temperatura, como usted se habrá dado cuenta, es uno de los más útiles de la guía no sólo respecto a la manera correcta de tomar la temperatura, sino también respecto a la técnica para eliminar o rebajar un valor perturbado. Pero esta técnica debe ser utilizada adecuadamente, y lo mínimo posible. Se indicarán todos los incidentes que puedan afectar a la temperatura. Las indicaciones de estos incidentes también son instructivas a la hora de la charla mensual con la pareja (véase también la página 92). Al ir dejando esta huella, también se aprende a identificar y filtrar aquello que perturba el ciclo. La puesta entre paréntesis debe hacerse sabiamente, sólo cuando sea inevitable. Cuando una temperatura que usted considere demasiado alta no perturbe el ascenso, ¡no la toque!

Si usted comienza sus observaciones en un teléfono celular, le aconsejamos que sincronice periódicamente sus datos con la cuenta de base. Así, usted controlará el buen funcionamiento de la sincronización y nuestro servicio le podrá proporcionar una ayuda confidencial. Le recomendamos que imprima cada ciclo realizado y lo mantenga como un documento valioso en un lugar seguro. ¡Tenga en cuenta que el ciclo tiende a regularizarse a través de la observación!

Problemas recurrentes de temperaturas alteradas

En la meseta inferior, pueden faltar una o dos tomas consecutivas sin perturbar el cálculo de *sympto*. Pero cuando falten tres días, *sympto* deberá esperar un día más, y lo más probable es que en este ciclo haya menos días marcados en amarillo infértil. Evidentemente, se puede agregar un valor ficticio si se está realmente segura, siempre que se mencione esta adición en las incidencias y comentarios. Si a lo largo de un fin de semana fuera, durante el cual no se encuentra en la subida, no se puede tomar la temperatura, esta falta no altera la línea de base. Hay que tener en cuenta que la aplicación del modo "autónomo" (que funciona *offline*) permite introducir las temperaturas, incluso en ausencia de red, por ejemplo en la montaña o en un país lejano. Pero si en el tercer día consecutivo se sigue sin introducir nada, *sympto* estará "en problemas".

A usted corresponde aprender a gestionar la frecuencia de las tomas, así como saber cuándo ciertas situaciones ocasionales podrían causar un aumento anormal de la temperatura: tal vez convendría pasar a las tomas por vía rectal o vaginal en el siguiente ciclo para sondear los orígenes de las perturbaciones, o bien ponerse en contacto con una sintotermicista a través del correo electrónico de su cuenta *sympto*.

Resumen: mientras usted se encuentre en la meseta inferior, la disciplina relacionada con las tomas es muy flexible. Pero tan pronto como se entra en el ascenso, *sympto* necesita tres temperaturas altas (***) después del Día Pico. Se permite una sola toma perturbada (que falte o sea demasiado baja) durante la subida. De lo contrario, se necesitan más días para que *sympto* detecte el ascenso correctamente. Sin embargo, una sintotermicista experimentada puede añadir un valor que falte, con referencia al ciclo anterior observado correctamente, y dejar una nota  en la fecha de la modificación.

En caso de fiebre, ¿qué se hace?

sympto acepta temperaturas entre 35.80 °C y 37.60 °C, partiendo del hecho de que temperaturas más altas son fiebre. Temperaturas demasiado bajas en tomas rectales (ya que las tomas orales son generalmente más bajas) revelarían un problema general de salud (por ejemplo, insuficiencia de la glándula tiroides).

En la fase preovulatoria del ciclo, en caso de fiebre severa que se extienda durante varios días ¡tómese unas vacaciones sintotérmicas! Esta es la práctica vigente. Por otra parte, el cuerpo enfermo que lucha contra una fiebre persistente, tiende a reposar y a no hacerse cargo de la ovulación. En la fase postovulatoria, la fiebre no constituirá ningún problema, a no ser que continúe más allá del siguiente sangrado, en la fase azul fértil preovulatoria. En tal caso, reanude sus observaciones tan pronto como se sienta preparada, *sympto* rechazaría un valor tal como 38,54. Si la ovulación, aún así, tuviera lugar y estos días de fiebre coincidieran con los días críticos de ascenso de la temperatura, *sympto*, no pudiendo interpretarlos, consideraría esta fase del ciclo como potencialmente anovulatoria (sin ovulación). Por seguridad, se seguiría en un estado marcado como potencialmente fértil hasta la próxima ovulación, aunque se introdujera un sangrado.

sympto sirve de bloc de notas para su curva de fiebre, que se puede documentar en las anotaciones. Advertencia: un leve resfriado, dolor de garganta, etc. pueden causar un aumento leve y constante y simular así un ascenso. Este fenómeno no se debería a una carencia de *sympto*, sino a una carencia de la atención necesaria para llevar a cabo un control suficiente del tutorial.

Anhelo de un bebé: más tomas

Como se mencionó anteriormente, para conocer la ventana de fertilidad es suficiente con un mínimo de 7 a 11 tomas por ciclo. Pero cuando se desea concebir un hijo, conviene realizar un máximo de tomas de temperatura para analizar mejor la meseta superior del ciclo, es decir, para saber si la progesterona, que hace aumentar la temperatura, se mantiene así largo tiempo, nueve días por lo menos. Ya no hay necesidad de hacer un test de embarazo, porque si usted estuviera embarazada, la temperatura no recaería, como suele ser el caso en la víspera del primer día de menstruación. Las pruebas de embarazo ya no son necesarias.

Resumen: *sympto* necesita de 4 a 6 temperaturas repartidas en un “período” de seis días, la meseta inferior, indicada por la línea verde, para detectar un ascenso. Por tanto, en la meseta inferior, se tolera que falten un máximo de dos días, consecutivos o no. Sin embargo, durante el ascenso, *sympto* necesita un mínimo de tres temperaturas altas repartidas en 3 a 4 días. Si *sympto* no puede detectar el aumento de la temperatura, considerará este ciclo como potencialmente anovulatorio (sin ovulación) y, como medida de seguridad, se mantendrá en un estado de fertilidad preovulatoria hasta la próxima ovulación. Las 🍷 nunca desencadenarán un nuevo ciclo en fase azul fértil. Una mujer estresada puede tener un ciclo de 100 días con varias fases de sangrado.

Línea 3. El elixir de vida de los espermatozoides

¿Qué es el elixir de la vida? Se trata del moco "cervical", secretado en el interior del cuello del útero, también llamado "cérvix", y de ahí la palabra "cervical". En concreto, es en las criptas del cuello del útero o cérvix, donde se producen secreciones. Estos flujos son demasiado a menudo ignorados o tildados de "pérdidas" o "pérdidas blancas", cuando se trata de una de las manifestaciones más increíbles del cuerpo humano: todavía no hemos salido de la Edad Media. Para sobrevivir en la vagina y ascender al cuello del útero, los espermatozoides necesitan esta poción mágica que los vigoriza y los capacita para continuar su loca carrera por las trompas: ¡es por esto que a esta mucosidad la llamamos "elixir de vida"!

Mucho antes de que el elixir aparezca, *sympto* pide sistemáticamente introducir una observación y colocar la línea — si todavía no se observa nada. Dejando la señal —, se le proporciona al programa una confirmación decisiva de la observación: "No he visto ni he sentido nada". Tan pronto como el elixir se manifieste, se debe elegir entre: ■, ■ o ●. En una primera etapa, sólo hay que diferenciar entre ■ y ■: ¡fácil!

■ En la fase fértil: E = elixir

Se observa un flujo **blanquecino, o espeso o cremoso**, o un poco todo ello a la vez; poco elástico, de color variable, en función del perfil individual. Es posible que también sienta humedad en el interior de la vagina. Clicando en este icono, se confirma la fertilidad. *Este fenómeno puede suceder excepcionalmente en un día rosado preovulatorio, ¡marcado infértil!* Debe introducir esta observación y *sympto* transformará inmediatamente ese día y los siguientes en días fértiles, *sólo en este ciclo*. Una vez abierta la ventana de fertilidad, seguirá abierta, incluso si usted no introduce ningún dato. *sympto* sigue una firme disciplina para que se pueda detectar la fase ovulatoria.


■ Fase muy fértil: Ef = elixir filante




El elixir es **transparente, o líquido, o filante, o elástico**, o un poco todo a la vez, incluso con colores variables, en función del perfil individual. La libido más bien en aumento, hinchazón de los senos, un estado de euforia, pero también dolor abdominal, etc., pueden acompañar este evento. A menudo, hacia la presunta ovulación, la cantidad de flujo también aumenta, pero lo más importante es siempre calidad versus cantidad. Los comentarios que describen este tipo de elixir se deben colocar en las anotaciones. Desde el momento en que se introduzca este signo, este día, pero sólo este día, se marcará como "muy fértil", viéndose aparecer el color azul oscuro como en el ejemplo B de la primera parte.

● Salida de la fase fértil: Ea = elixir amarillento

Esta secreción es **blanquecina, a veces amarillenta, especialmente pegajosa, viscosa o con grumos y quebradiza**; se produce después de la ovulación, no debe confundirse con un ■ espeso, que abre la ventana de fertilidad, y por tanto previo a la ovulación, el cual, en un extremo, también puede presentar un color ligeramente amarillento. Sin embargo, esta nube amarilla denota principalmente infertilidad. Algunas mujeres experimentan este tipo de secreción durante la fase lútea (postovulatoria), en otros casos, se limita a unos pocos días consecutivos al DP, y finalmente en otros casos nunca se observa.

La presencia de este elixir es una evidencia de un aumento de la actividad de la progesterona. A esta secreción la seguimos denominando "elixir", ya que, durante los 1 o 2 días siguientes al elixir fértil o muy fértil que genera un día pico (véase más adelante), la nube amarilla sigue demostrando cierta fertilidad, aunque ligeramente en descenso: es decir, los espermatozoides llegan ocasionalmente a lograr entrar en el útero y, así, *sympto* continúa mostrando azul "fértil" por razones obvias de seguridad y con fidelidad a las leyes sintotérmicas. El síntoma mamario, es decir, la sensación de tirantez en los pechos puede ocurrir durante esta fase posterior a la ovulación. Puede llegar a observarse una ola pronunciada de elixir incluso muy fértil durante algunas horas, sobre todo antes de la regla, pero este elixir, testigo de un aumento estrogénico temporal, no pone en duda en absoluto la infertilidad de la meseta superior. En otras palabras, el elixir azul jamás abre una ventana de fertilidad en fase lútea amarilla. ¡Ningún temor a una segunda ovulación (contrariamente a las afirmaciones de ciertos médicos)!

Si por inadvertencia usted introduce la nube de color amarillo en la fase rosa infértil preovulatoria por haberla confundirlo con el elixir , poco fértil, por razones de seguridad, *sympto* pasará inmediatamente a azul fértil. Póngase en contacto con una especialista en caso que este flujo persista en la fase preovulatoria: este signo puede revelar inflamación u otras anomalías. Según las características individuales del ciclo menstrual, esta señal llega a ser difícil de situar. Algunas mujeres confunden este elixir pegajoso, viscoso y grumoso, que contiene principalmente progesterona, con el elixir espeso y cremoso del inicio del ciclo. Por lo tanto es muy importante que la mujer inspeccione la calidad de sus secreciones directamente en la vulva y evite interpretar los restos que aparecen en la ropa interior donde ¡el elixir espeso se puede haber convertido en sustancia pegajosa por haberse secado!

Cuando el DP se cancela el segundo o tercer día después de su llegada por un , la razón puede residir en el hecho de que tras uno o dos iconos de nubes amarillas ha aparecido directamente un . Por lo tanto, ¡la expresión de uno o dos días de  no es un indicio suficiente para probar que se ha pasado a la segunda fase del ciclo, después de la ovulación! En este caso, en el que el DP se cancela, la nube de color amarillo se ha manifestado brevemente – y excepcionalmente – en la fase preovulatoria. Recuerde: hasta que no se confirme el DP el tercer día, la ovulación no se conforma por falta de evidencias: para ello hace falta el segundo criterio, el aumento de temperatura.

— **Nada observado**

Este signo representa el estado en el cual *todavía* no se logra observar o tocar flujo de elixir antes de la ovulación o cuando *no* se ha podido o *ya no* se ha podido observar elixir (color amarillo) infértil después de la ovulación, por lo que ya no se observa nada, lo que ocurre con mucha frecuencia. Durante la fase de aprendizaje, al final del sangrado, a partir del día 6, se introduce esta señal para recordar que se ha realizado una observación negativa ("nada observado"). Este mismo signo se aplica después del DP si no se observa la nube amarilla. Esta es la forma de localizar el DP. Se requieren obligatoriamente tres días de validación. Si alguna vez el elixir vuelve a fluir el segundo o tercer día después del DP, el DP se cancela de inmediato y *sympto* aguarda el siguiente DP.

¿Qué se hace cuando la calidad se modifica en plena mitad del día?

Siempre es la calidad superior observada lo que cuenta para un día concreto. Si por ejemplo, usted ha marcado en la mañana ■, poco fértil, y por la noche observa elixir muy fértil ■, este último símbolo es el que cuenta para todo el día. Usted siempre debe retroceder y corregirlo con cuidado de no mezclar los números de las fechas del calendario oficial con los números de los días del ciclo. Deje una nota describiendo la situación y así dejará cierta trazabilidad. Nuestro consejo: durante los días fértiles, pase por *sympto* dos veces al día, sin contar la acción de anotar la temperatura o la de borrarla de la memoria de su termómetro electrónico.

El elixir no es desagradable al olfato. Un elixir que se siente anormal proviene de una inflamación o de una enfermedad venérea.

Todavía existe otro posible problema con el elixir. Puede ocurrir que apenas aparezca, o que casi nunca o nunca se presente con la mismas cualidades, de manera que resulte casi imposible saber en qué caso una se encuentra: si es el caso de ■ (bastante elástico, pastoso y cremoso) o de ● (más bien pegajoso, grumoso, viscoso y amarillento). ¿Qué se hace entonces? Respuesta: ¡el autoexamen del cuello del útero!

Línea 4. autoexamen del cuello uterino (cérvix), una opción específica ■■■


Esta línea es una opción específica para paliar las dificultades de la observación del elixir. Según Rötzer (*L'Art de vivre sa fertilité*, p.92), la técnica de la autopalpación era y

sigue siendo ampliamente utilizada como método anticonceptivo en ciertas llamadas tribus primitivas en África y Asia.

Sin embargo, no fue hasta los años cincuenta del siglo pasado que los médicos occidentales empezaron a adoptar un interés más cercano y a describirlo. Nos encontramos ante una paradoja: por un lado, la literatura sexual propaga sin miramiento todos los "juegos" eróticos imaginables y, por otro, permanece muda frente a la pregunta básica de la fertilidad, incluyendo el autoexamen, el tabú último de nuestra sociedad. La sintotermia es la respuesta a este cinismo.

Línea	
	Si identificas tu día Pico demasiado pronto o demasiado tarde, deberás corregirlo en correlación con el aumento de temperaturas. Tiene que haber tres estrellas llenas. ¡En caso contrario hay que continuar con las tomas de temperatura!
1	    
2	   5h30   36.40 °C
3	     
4	      
5	   
6	 <input type="text" value="fiesta de cumpleaños"/>
	   
	Incidencias: Estrés positivo (ej. alegría) o negativo (ej. pelea), Jetlag
7	    
8	 Parámetros personales
	

07 January 2012 - Source: web
Cambiado el : 2014-10-27 14:16:30








Los símbolos del autoexamen no aparecen en el escritorio de observación a menos que usted los haya habilitado específicamente, como se muestra en la ilustración. Para ver estos iconos, diríjase a *Parámetros personales*  en el mismo escritorio y marque *Autopalpación*.

De resultados, se eliminan las correspondencias sabiamente compiladas (ver más abajo, las ocho correlaciones indispensables, en la página 82) entre las observaciones externas y las

sensaciones internas, y, así, de súbito, se corre el peligro de hacer entradas incoherentes. Esta es bien la razón por la cual, por defecto, estos símbolos se encuentran escondidos en el escritorio de observación.




Una segunda razón es la siguiente: la autopalpación es adecuada principalmente para sintotermicistas que se sienten cómodas con sus cuerpos. Esta técnica permite extraer el elixir en el lugar donde se produce: directamente en la salida del cuello del útero. De manera que con este acceso directo se puede observar el elixir mucho mejor. El autoexamen, por tanto, sólo es aplicable cuando se está lista para seguir la evolución del cuello a diario, a lo largo de la fase fértil, con la finalidad de superar los problemas con la observación externa.

En *sympto*, esta técnica se reserva a las mujeres que, después de 2 o 3 ciclos, aún tienen dificultades para identificar su DP. El autoexamen no es un signo de fertilidad por sí mismo, autónomo, independiente del elixir, como ocurre en NFP- Sensiplan; no es adecuado, pues, para mujeres que simplemente conocen *sympto* de manera superficial y que por ello tienen cierto interés en valerse de todas las herramientas educativas tal y como se presentan en niveles, correspondiendo el nivel de observación interna y la observación externa. Aunque parezca trivial, la complementariedad entre los iconos de autoexamen y los del elixir es muy sutil. Incluso se puede generar un DP a través de los iconos de autoexamen, siempre y cuando se haya mostrado un signo de infertilidad, ya sea la línea — o la nube amarilla ☼ Ea en el ámbito externo. Esto significa que en su caso el elixir no es interpretable fuera, en la vulva. Desarrollaremos este punto importante aparte, con ejemplos.

Pero, ¿por qué aparecen estos iconos    en la línea 4, la misma donde figuran los síntomas de sensación interna? Esta pregunta está plenamente justificada. Estos signos de autoexamen no se refieren a la sensación interna y sin embargo tienen en *sympto* una función similar a éstos. En resumen: el autoexamen no es una observación interna (sensación), no obstante, aparece en la línea 4, dedicada a la sensación, porque, en *sympto*, la posición media  y la posición alta  tienen exactamente el mismo valor que los signos de sensación H (húmeda)  y M (mojada) . Acerca de estas dos señales, por favor consulte el capítulo siguiente dedicado a la línea 4 (a continuación). Analizaremos esta afirmación paso a paso a continuación.

=> En primer lugar, presentamos aquí **los 4 criterios de la fertilidad en el contexto de la autopalpación:**

- La posición del cuello en el canal vaginal,
- El grado de apertura,
- Su firmeza y flexibilidad,
- La presencia o ausencia del elixir. Este último criterio es decisivo para ayudar a determinar el DP a nivel de percepción externa.

	<p>Bajo: el cuello se hace sentir "abajo" en la vagina</p> <ul style="list-style-type: none"> a) infértil (signo manual :.) b) el cuello del útero está cerrado y es accesible fácilmente para los dedos c) tiene una consistencia como la punta de la nariz d) no hay flujo de elixir. Ocasionalmente, es posible extraer el elixir postovulatorio
	<p>Medio: el cuello del útero está un poco retirado hacia el fondo de la vagina</p> <ul style="list-style-type: none"> a) fértil, símbolo : b) ligeramente abierto c) un poco más blando d) No hay elixir o se presenta un elixir cremoso blanquecino. Símbolo que, si aparece en la zona rosa infértil, se pasará inmediatamente a azul fértil, teniendo la misma función en <i>sympto</i> que 🔥 H, humedad.
	<p>Alto: el cuello del útero se retira al fondo de la vagina (de más difícil acceso)</p> <ul style="list-style-type: none"> a) muy fértil, símbolo manual ∴ b) posición abierta c) blando como los labios, más difícil de palpar d) flujo de elixir transparente filante. Este símbolo, que pasa inmediatamente el estado fértil azul a azul oscuro muy fértil, tiene la misma función que la gran ola M 🌊. Sensación de mojada y resbaladiza, lubricada.




Mientras las posiciones media y alta predominan, como medida de precaución, se considera etapa fértil incluso aunque no se pueda extraer elixir. En la posición alta, el poco elixir que el cuello del útero segrega, aunque no se observe en la vulva, puede extraerse. Este moco presentará la consistencia que en su caso individual indica alta fertilidad. Esta cualidad no debe ser necesariamente asimilada como 🟦. A través de la autopalpación, le será posible introducir la calidad del elixir tal como realmente se manifiesta en su caso y sobre todo identificar el famoso pasaje de elixir pegajoso o viscoso (el de la nube amarilla) que revela el DP que se ha tenido el día anterior.

Precaución: en relación con la evolución de su elixir, evite indicar en paralelo lo que observa exteriormente (si es que observa algo) y lo que puede discernir a través del autoexamen. No hay, para evitar toda confusión, un aspecto interno y un aspecto externo del elixir, sino un solo y único aspecto, revelado por el autoexamen al hacerlo visible como resto entre los dedos. Ésta es, de hecho, la manifestación externa del elixir. No hay en *sympto* una forma de generar un DP a través únicamente del autoexamen, sin observación externa. Siempre son necesarias las observaciones externas: una línea, una nube amarilla o el elixir. De manera subsidiaria, cuando el nivel externo se presente claramente como infértil, el autoexamen puede generar un DP excepcionalmente (véalo más abajo). En resumen, en *sympto* el interior de la vagina se convierte en un escenario óptimo para la observación externa.









La escuela Billings, basada únicamente en la observación de los flujos de elixir, rechaza el autoexamen, argumentando que se trata de un acto indecente o de masturbación. "Falso", dicen sintotermicistas que han aprendido a controlar la evolución de su cuello. Esta técnica se aprende, y no es necesariamente placentera. Esta observación puede, en cambio, desbloquear a la mujer en el ámbito sexual y permitirle acoger la sexualidad como algo natural y simple.

Según Rötzer, en caso que no se use el termómetro, la mujer puede ser considerada infértil por haber pasado el DP una vez que haya podido observar, como segundo control, el cuello del útero cerrado durante tres días consecutivos. *sympto*, como veremos, llega a una solución similar.

Línea 4 (continuación y final). La sensación interna: su sexto sentido

Los iconos de sensación   , situados en la línea 4 de *sympto*, constituyen un sistema didáctico que superó el período de prueba con creces. Este sistema ha sido desarrollado cuidadosamente a partir de su complemento externo, en la línea 3. El objetivo era simplificar y sobre todo clarificar la determinación del DP. Las principales fuentes de error se descartan y los mensajes de precaución que se activan ante falsas maniobras pueden operar a pleno rendimiento. En primer lugar, es importante entender lo que está en juego en la sensación a la hora de elaborar el ciclograma.

No se preocupe si no sabe lo que es esta "sensación" a nivel corporal, que no debe confundirse con la sensación a nivel emocional, ¡esto ya se entiende! Es normal. Este es el sexto sentido que habita en su cuerpo y que es activado por su cuerpo, ¡en este caso vinculado a la mucosa vaginal! Todos los órganos de su cuerpo se reflejan en el cerebro: cuando una parte del cuerpo se manifiesta, por ejemplo a través del dolor, su cerebro lo registra como una advertencia. Si, en la zona genital, usted no siente nada al principio de sus observaciones, no hay nada de qué preocuparse: se puede concentrar en la temperatura y el elixir de vida que se presentan a la vista y al tacto y confíe simplemente en las indicaciones de fertilidad propuestas por *sympto*, indicaciones que, por otra parte, son muy prudentes al inicio, durante el primer ciclo. Una historia completa que le ayudará a familiarizarse con esta sensación corporal se encuentra en la obra [Sandra et Timmy](#) (véalo en nuestra tienda en sympto.org). En esta novela, que es también una guía completa sobre la sexualidad, se abordan todo tipo de sutilezas para una mejor percepción de esta sensación.

Consideremos en primer lugar una interesante analogía: igual que ocurría con el autoexamen, esta sensación no es suficiente por sí sola para determinar el DP, siempre va a ser necesaria una de las 4 combinaciones externas: de  con ; de  con ; de  con ; o de  con . Esto no cambia pues. Pero igual como en el autoexamen, la sensación también permite abrir la ventana de fertilidad. Nunca llegaremos a enfatizar esto lo suficiente, la gran importancia del control dual en el inicio de la fertilidad: "lo que aparezca primero, elixir o sensación, por un lado, o gran D, por el otro, abre la ventana de fertilidad". Al comienzo del ciclo, es de importancia capital ser conscientes de que esta sensación genera una seguridad adicional.

Estos son los iconos para expresar sus sensaciones correctamente:

Al percibir algo en la vulva o vagina, habrá que elegir entre: ☀️, 💧 o 🌧️. Advertencia: "no sentir nada" internamente equivale a "no observar nada" externamente respecto al elixir de vida. Así que el símbolo — en la observación externa también expresa esta situación interna, que no debe confundirse con ☀️, que significa:



Sensación S
Me siento seca

Este icono, que simboliza el sol, se refiere a la sensación interna y significa que se siente claramente algo en la vulva o la vagina. Si no se siente nada en particular - que es la situación normal (porque cuando su cuerpo se manifiesta, es que quiere decir algo especial, como en el caso del dolor) – no hay que buscar ningún símbolo en particular. Esta ausencia de sensibilidad está implícita en el signo — que se sitúa siempre a nivel de observación externa. Cuando la sensación interna se presenta, se siente algo especial: en este caso una especie de sequedad, picazón y una sensación de hormigueo en los labios mayores. Esta sensación no significa que el interior de la vagina esté objetivamente seco.

El interior vaginal está siempre un poco húmedo. Lo que importa es la sensación interna subjetiva: usted se basará en una observación de este tipo, producida por su cuerpo en general y por las membranas mucosas en particular. Por lo tanto, ¡su cuerpo es su sexto sentido! El escenario de la observación no es el mundo visual y táctil, sino las membranas mucosas y la inervación de su cuerpo, el cual le envía mensajes sin que usted tenga que tocar ni ver nada. Esta sensación a menudo aparece una vez que la regla ha terminado.

Una sintotermicista experimentada, que constate esta sequía, clicará sobre ☀️ y se podrá considerar infértil hasta el día que se sienta húmeda 💧, siempre que esta sensación se manifieste en su caso, probablemente bastante más allá del quinto día del ciclo. En cambio, cuando se trata de confirmar el DP por uno o más ☀️, ¡deberá ir con mucho cuidado de no salir demasiado temprano de su ventana de fertilidad! En esta situación prevalece el control dual del DP más tres estrellas llenas. Durante los primeros 12 ciclos, *sympto* se adhiere a leyes sintotérmicas muy restrictivas, las que se han presentado anteriormente, y, por seguridad, se configura de manera muy autoritaria en estado "fértil" desde el sexto día del ciclo, incluso aunque se clique ☀️ ese día y días posteriores.

Concédase unos meses para refinar sus sensaciones internas, elemento clave para sentirse mejor consigo misma. Trabaje con este manual y conecte con otras mujeres: la observación de las sensaciones es uno de los caminos hacia el bienestar.

¿Cómo entender mejor este signo? Al final del período, el ciclo realiza como un descanso, se toma unos días de espera antes que las amiguitas estrógeno se sitúen en la primera línea de la escena para inundar su cuerpo. Por tanto, no sucede nada nuevo, excepto precisamente esa sensación de hormigueo que puede molestarle. El ciclo está como en *stand by*.

Mientras tanto, tan pronto como introduzca el ☀️, el programa en modo de observación por defecto mostrará automáticamente una línea — a nivel de observaciones externas. ¿Por qué? De hecho, es absolutamente imposible observar elixir fuera y al mismo tiempo sentirse completamente seca por dentro. Esta información trivial "nada observado"

referida a lo externo debe constar precisamente para evitar combinaciones falsas, estados que expresan observaciones internas y externas contradictorias desde el punto de vista fisiológico.

El icono del sol simboliza la sequía. Nada crece en pleno desierto. Después de la fase ovulatoria, en la zona donde se indica la fertilidad, el sol (negro) expresa dos ideas: las criptas cervicales están nuevamente cerradas y el flujo de elixir manifiesta una sequedad sensible (nube amarilla) o muestra una desaparición completa (— o, en modo experto, ninguna entrada). La sequedad causada por el aumento de progesterona impide, mediante la formación de un tapón espeso, la entrada de espermatozoides en el útero. Este, en cualquier caso, no es el momento adecuado: bien porque ya existe un embrión que está proliferando – ninguna necesidad del óvulo por tanto de ser fecundado por segunda vez –, o bien porque ya no hay ningún óvulo en la trompa. Un intento de fecundación no podría tener ningún éxito. El sol negro que se dibuja sobre fondo rosa infértil (preovulatorio) o infértil amarillo (postovulatorio) simboliza entonces esta ausencia de fertilidad. Pero, como a menudo en el mundo biológico, una imagen negativa puede transformarse en su contraria. Este es el caso cuando el embrión continúa desarrollándose: como el campo de trigo que necesita el sol para producir una cosecha, para llevar a término un embarazo también se necesita energía abundante. Esto es lo que se expresa a través del sol negro. En principio, no existe ninguna analogía semejante para el fondo rosa infértil, pero podríamos divagar al respecto...



Sensación H

Me siento húmeda. Hay como un gorgoteo en mi vagina.

Ahora llegamos al símbolo más sorprendente de la sintotermia. La marea creciente de fertilidad es anunciada por esta humedad y finaliza frecuentemente con ella. Se siente la vagina húmeda, incluso aunque (todavía) no pueda ver nada en sus labios, un fenómeno común.

Esta sensación corporal se manifiesta a menudo durante horas o incluso días antes de la llegada del elixir. Se entra así en un proceso de preparación para la ovulación. Este signo tiene exactamente la misma función que 🍷 (cuello intermedio) en el autoexamen. En otras palabras, si se selecciona esta gota azul antes de haber visto el elixir y encontrándose la mujer en la fase rosa infértil, como hemos dicho una y otra vez, ello dará lugar inmediatamente a la fase azul fértil caracterizada con el símbolo 🐼 (o 🐻). Repito: esta situación es rarísima durante los primeros 5 días infértiles, pero se presenta en la sintotermicista veterana cuyo gran DDR ha liberado más de cinco días rosas infértiles.

Muy a menudo, esta gota es también el signo que cierra la fase ovulatoria. Por ejemplo: su DP fue ayer, cuando usted pudo marcar 🍷 o 🍷, pero hoy no observa nada y en consecuencia introduce la línea horizontal: *sympto* le muestra inmediatamente el icono del DP 🐼 en el día anterior, ayer. En este momento, a pesar de la ausencia de elixir, usted se siente húmeda 🍷. Pero esta sensación de humedad que expresa todavía cierta fertilidad no impide que se reconozca y se mantenga el DP 🐼. Esto es de hecho un caso muy común. En el modo de acompañamiento (el modo sintotérmico por defecto) este icono se encuentra siempre situado debajo de la barra —, pero es la barra sola la que genera el DP. Recuerde simplemente las 4 combinaciones para generar un DP.

Un 🍷, seguido exclusivamente de un 🍷 (en *sympto* esta combinación sólo es posible en modo experto) puede expresar un DP (como es el caso de NFP-Sensiplan e INER). ¿Por qué? Porque en estos dos últimos sistemas, la distinción entre la sensación externa

e interna no se aplica rigurosamente. Por tanto, siempre se requiere un — encima de un 🔥 para reconocer el DP. Es precisamente esta combinación la que encontrará en el escritorio de observación de *sympto* en modo estándar. Por esta razón, no es fácil equivocarse. Este ejemplo pone de manifiesto el hecho de que la asociación libre entre los iconos, hecha posible por el ajuste del autoexamen, puede rápidamente salirse de las manos y dar lugar a entradas confusas.

La H 🔥 es el primer signo de la fertilidad en la adolescente y el último en la mujer en premenopausia, cuando la fecundidad se despidе definitivamente de su vientre.



Sensación M

Me siento mojada. Una sensación resbaladiza, como lubricada.

Este icono significa que usted se siente mojada, resbaladiza, como lubricada, en el interior. Normalmente, en esta situación, en que posiblemente sienta el deseo de hacer el amor o se sienta enamorada del mundo entero, también se debería poder observar el elixir en la vulva, aunque puede ser que, ocasionalmente, el elixir sea totalmente líquido y se mezcle con la orina, de manera que se escape. Si la sensación M se presenta siempre exenta de cualquier elixir, habrá que sospechar que algo no está del todo bien en sus entradas. Así que tener una sensación de M en la vulva sin ninguna manifestación de ■ no es algo fisiológico. Es por ello que no encontrará el icono 🌊 aislado en la lista de posibles correspondencias que examinaremos en el siguiente párrafo.

En el contexto de querer identificar los días más fértiles, el signo 🌊 tiene un sentido análogo a 📌 (cuello alto en la autopalpación): la entrada de uno u otro de los dos signos sitúa al programa de inmediato en un día muy fértil, de color azul oscuro, igual que ocurre con el signo ■. Por último, tanto el signo 🌊 como el signo 📌 pueden ayudar a interpretar un DP dudoso (véase más adelante).

Las 8 correlaciones esenciales entre los niveles de observación interna y externa

Las correlaciones que mostraremos en este capítulo son parte del núcleo didáctico “duro” de *sympto*.

He aquí una primera pregunta que se debe plantearse: ¿por qué en la lista de posibles opciones que aparece abajo, en contra de lo que pudiera pensarse, ni ■ ni ■ se combinan con 🔥, la sensación húmeda? ¡Llama mucho la atención! Por otra parte, ocurre lo mismo con el icono 🌊, ya que muchas mujeres se reconocen húmedas 🔥 cuando aparece. La razón principal es que, precisamente, la sensación húmeda no proporciona ninguna información significativa para determinar la fertilidad. Pero existe una segunda razón: estos iconos aparecen siempre sin la gota azul para simplificar la elección de la mujer. Si la mujer está desesperada por introducir la información H = húmeda, tiene el campo *Comentarios*. Y todavía una última razón, la más importante: muchas mujeres no sienten la humedad en estas situaciones. Si por tanto, en el modo experto, la mujer introduce esta combinación, es para dejar constancia de una característica personal que, en el modo estándar, no puede introducirse.

Con el objetivo de “didactizar” y especialmente de velar para evitar errores de la mejor manera posible, *sympto* la tomará de la mano y la llevará hasta la mejor opción. Si ninguna de las ocho posibilidades le concierne, algo importante ha sido pasado por alto en el contexto de una buena observación y será recomendable que se ponga en contacto

con una consejera. Tal vez usted encuentre la respuesta a su problema en el autoexamen (véase más arriba). Estas 8 posibilidades son exhaustivas; esto significa que abarcan todos los estados pertinentes y necesarios para una indicación fiable. ¡Es sorprendente constatar que no hace falta ni una sola una variante más!

En esta lista de correlaciones aparentemente banales tenemos más bien el fruto de una transposición didáctica avanzada y muy exigente. Fue desarrollada por el autor de este manual a través de varios años de experiencia con *sympto*. Al igual que ocurre con las fórmulas matemáticas, no la protege ningún derecho de autor; es parte del patrimonio científico. Nosotros sólo poseemos los derechos de autor/atribución de este texto: ningún sistema sintotérmico que aspire a una seguridad óptima (y que deba aspirar a ella) puede prescindir de esta tabla (y de citar correctamente este manual: véanse las condiciones de reproducción al final).




Las ocho opciones: 1 2 3 4 5 6 7 8



Opción 1: El signo — colocado de manera aislada cubre simultáneamente dos niveles, interno y externo, como hemos dicho. Si no siente nada en la vagina o la vulva, esta ausencia no proporciona ninguna información nueva. Es el cuerpo en estado de salud normal. Por otra parte, caracterizarlo por un trazo no sería justo desde el punto de vista fenomenológico: siempre tiene una sensación interna, más o menos presente, más o menos agradable, que no se puede caracterizar por una simple línea. La sensación interna, el sexto sentido su corporeidad, representa toda la riqueza infinita del mundo de sensaciones sutiles. Mientras que el rasgo es esencial para caracterizar la ausencia de tacto y la vista, es totalmente redundante y fuera de lugar a nivel interno, por ejemplo, para determinar el DP, ya que siempre es la observación externa lo que prevalece a la hora de determinarlo. Recordemos que las vísceras y la piel no emiten ninguna señal intensa hacia el cerebro si no tienen algo importante que comunicar respecto a la supervivencia biológica. Sin embargo, es posible que estas señales se emitan pero la mujer no se dé cuenta. Esto es porque ella no es consciente: este es un problema totalmente diferente. La falta de sensibilidad se puede remediar a través de un trabajo respecto a la relajación del cuerpo y respecto a las facetas de su bienestar así como a través de un trabajo de intercambio con el compañero. Todos nosotros, hombres y mujeres, podemos mejorar de manera significativa la percepción de nuestras sensaciones corporales internas.

En la opción 2, la situación es totalmente diferente: ocurre algo específico y agudo en la vulva, lo que justifica la adición de la señal ☀️. Esta opción tiene que constar como una opción independiente, como la opción 3, la H 💧 acompañada de una —, que, a menudo, provoca un DP. Las opciones 1 y 3 son simétricas, es decir, pueden tener lugar antes o después del DP.



Una vez que el elixir se presenta a la vista, por tanto en las opciones 4, 6 y 8, es común que las mujer se sienta húmeda. Este caso se ha discutido anteriormente: los signos ■, ▮ o 🟡 pueden ir acompañados por una sensación H 💧. No obstante, aunque esta sensación esté presente en la conciencia de la mujer, no hay necesidad de que este signo se agregue de manera explícita, porque no proporciona ninguna información nueva.

Sin embargo, los signos  y  también pueden ocurrir junto con la sensación de M, mojada, resbaladiza, lubricada . Esta sí es una adición importante para expresar el aumento de la fertilidad y por ello las opciones 5 y 7 pueden ser de gran ayuda en caso de deseo de un bebé. En el ciclograma, generan instantáneamente un día muy fértil (azul oscuro). Así, la pareja será capaz de determinar mejor los días más fértiles. La opción 8 suele ser asimétrica, produciéndose únicamente después del DP. Las opciones 4, 5, 6 y 7 son ocasionalmente simétricas, pero no tienen el mismo significado: para la fase amarilla infértil, puede ocurrir un aumento estrogénico en cualquier momento, de manera esporádica, especialmente hacia el final del ciclo, ¡pero sin que por ello se pase a la fase fértil! En cuanto a la nube amarilla, bien puede surgir entre dos días pico cancelando al primero o permaneciendo hasta que el primero se cancele por otro. Se encontraría en el límite preovulatorio en este caso específico, más concretamente periovulatorio, es decir, ocurriendo alrededor del día pico.

El modo Experta: un ajuste especial

¿Cómo simplificar la gestión del ciclograma de una manera óptima? Se puede, en efecto, a medida que usted se convierta en un experta en la descodificación de su ciclo (véase la página [sympto easy](https://sympto.org) en sympto.org).


En *sympto* recomendamos primero permanecer en el modo sintotérmico básico, que se activa por defecto. Así que usted puede confiar en las ocho posibilidades y así evitar entradas falsas (véase el apartado precedente). Los mensajes de error la advertirán. Por ejemplo, podría suceder que se olvidara de introducir la hora de la toma, pero *sympto* se lo recordaría de inmediato. No hace falta destacar una vez más la importancia de esta indicación. Al obedecer este simple ejercicio, sólo está cumpliendo con los estándares científicos de PFN/INER. Sepa que desde el principio de sus observaciones, desde el lanzamiento del primer ciclo, dispondrá de la máxima seguridad. Obviamente, si usted deseara a cualquier coste dejar en blanco la "hora de la toma", u omitir cualquier otra información requerida, *sympto* no se lo impediría, ¡bastaría con un segundo clic para forzar la puerta!

Una sintotermicista precavida bien puede inventar sus combinaciones como lo considere oportuno. Ya no recibirá ningún mensaje de error. Una verdadera experta no tiene por qué ser "llamada al orden". A la línea de la sensación interna se le añaden los tres iconos del autoexamen: de pronto, las costosas correlaciones de *sympto* entre externo e interno se difuminan. Por ejemplo, se puede marcar un  en la parte superior y un  en la parte inferior, por tanto elixir filante y claro como de clara de huevo crudo y cuello completamente cerrado. "¡Qué estupidez!" me dirán, pero las principiantes que, en una subestimación, se pasan enseguida al modo experto, nunca terminarán de sorprendernos con las combinaciones más extrañas. De lo que estamos hablando aquí es de experiencia. Sin embargo, a pesar de las entradas contradictorias, *sympto* nunca se deja confundir y veremos cómo, en ciertos casos específicos, que ocurren incluso entre las expertas no totalmente seguras de lo que están haciendo, el programa logró restablecer la situación.


En el modo experto, la mujer es absolutamente libre para combinar los iconos a voluntad. Gracias a su experiencia, no introducirá más que combinaciones que tengan sentido. Sin duda, hay más de 8 opciones en total. Pero el propósito de este modo no es incentivar a que se multipliquen innecesariamente estas combinaciones, sino permitir una economía máxima en relación con las entradas, sin ser molestada por mensajes de error y sobre todo sin que se ponga en juego la seguridad anticonceptiva o la precisión conceptiva del dispositivo. Además, será mucho más cómodo. Seguro y simple: estas son

las palabras clave para *sympto*. Por tanto, es esencial entender los elementos vitales para que el motor funcione correctamente sin comprometer la eficacia de la sintotermia. En *sympto*, nuestro equipo logró crear la primera síntesis muy exigente entre facilidad de uso, seguridad y precisión. Damos la bienvenida a cualquier mejora, con toda seguridad siempre posible y deseada, a partir de contribuciones externas.

Las siguientes informaciones son condiciones *sine qua non* que permiten a *sympto* modelizar la ventana de fertilidad:

 Las tres gotas marcan un nuevo ciclo al final de la zona amarilla infértil. El inicio del ciclo también puede ocurrir en el día del parto, después de unos 250 días amarillos aproximadamente, parto que biológicamente, desencadena un ciclo completamente nuevo, ¡el ciclo de la lactancia! (Línea 1).

=> Hacen falta un mínimo de 7 tomas de temperatura a fin de capturar un aumento de la temperatura, por lo menos 4 para generar la línea verde de base, y tres estrellas llenas (después del DP) para identificar la subida.

=> Se necesita una de las 4 combinaciones de elixir (dos signos) para generar un DP. La introducción de  se realiza automáticamente, no constituyendo una entrada independiente.

Razonablemente no se puede programar un tutorial de este tipo con menos de 10 elementos. Al mismo tiempo, se puede calcular el gran DDR y los cuatro días muy fértiles del siguiente ciclo. Por supuesto, incluso la avezada experta nunca puede saber de antemano el número exacto de futuras entradas. En consecuencia, también introducirá alguna información redundante con respecto al programa, especialmente si las situaciones A, precoz, y B, retrasada, llegan por sorpresa. Estas variantes dependen del curso biológico y psicosomático de su ciclo y no de su excelencia o control.

Gracias a estas 10 informaciones clave, *sympto* puede poner en funcionamiento el doble control para anunciar la fase infértil amarilla después de la ovulación, la aplicación la puede liberar a usted de tomas de temperatura y abrir la ventana de fertilidad de manera fiable el próximo ciclo. Para usted, todo el arte consiste en no perder ninguna de las 10 entradas esenciales. Para la principiante que comienza a observarse sin tener la menor idea del funcionamiento del motor de *sympto*, estos elementos se compilan solos por arte de magia. ¡Pero no hay magia!

Estas líneas no conciernen sólo a ustedes que buscan una comprensión fundamental de los síntomas, sino a todo el mundo, hombres y mujeres por igual. Revelar estos elementos, clara e inconfundiblemente, de modo que se puedan analizar mejor los ciclogramas, desmitificar el funcionamiento de *sympto* e introducir entre paréntesis las observaciones que hayan sido de alguna manera perturbadas, es una prueba de lealtad intelectual por parte de nuestra fundación.

Es evidente que se puede utilizar el conocimiento para burlar el sistema. Los ciclos que no cuentan con estos elementos y se estancan en la fase azul, como se explica en detalle (Parte I y Línea 1), en realidad no son verdaderos ciclos sino episodios cíclicos monofásicos. Sólo usted podrá saber con posterioridad si había elementos perturbadores que finalmente se podrían poner entre paréntesis o, en casos extremos, modificar ligeramente, por ejemplo desplazando un DP dudoso, etc.

En mynfp.de el DP se genera sin confirmación por un elixir de menor calidad, nube amarilla o trazo horizontal. Por ejemplo, se introduce el bastón azul y al día siguiente no se introduce nada. Esta falta de información se podría interpretar como un resultado

positivo de uno o más días sin síntomas de fertilidad. Este es precisamente el caso mynfp.de. Para una experta, tal omisión podría en última instancia ser aceptable. En *sympto* sin embargo, incluso la experta debe demostrar que ha reconocido el DP por el cambio radical en su elixir: una disminución de su calidad, un secado significativo o una breve ausencia. De esta manera, *sympto* se mantiene cercano al arte de la anotación manual y la interpretación artesanal, se produce un acontecimiento decisivo a lo largo del ciclo: el ciclo de alguna manera se da la vuelta. Este cambio es tan importante que incluso la experta difícilmente querrá prescindir de este signo adicional. Para concluir, si bien mynfp.de "ha ganado" en simplicidad por una entrada de menos, no deja de ser verdad que este sistema alemán requiere una temperatura extra para interpretar el ascenso. Pero no estamos por una o dos entradas de más cuando de lo que se trata es de la colosal apuesta de un sistema así: lograr una eficiencia óptima y poderla garantizar.

Se entiende que la sensación de seguridad no depende de estos conocimientos mínimos. La experta también se alegra de modelizar la evolución personal de su ciclo y de utilizar *sympto* como su carnet de a bordo haciendo una lista de los mejores momentos de su ciclo y su vida. Cuanto más es una mujer capaz de reflejar su ciclo en su ciclograma, que es un documento de valor real que le da derecho a una moneda alternativa, los "Symptos" (véase nuestra conclusión), mejor se siente consigo misma. La consecuencia es que sus anotaciones serán más fiables y su contracepción ecológica más segura. Durante la fase de aprendizaje el máximo interés es alimentar a *sympto* con una doble o triple ración de información. No es una pérdida de tiempo, sino una cita consigo misma con la única preocupación de aceptarse y amarse tal como es. Como regla general, a las observaciones de carácter técnico se añaden siempre comentarios e incidencias. Transforme el papel de valor agregado de su ciclograma en un verdadero diario de salud y aproveche el espacio vacío que le permite colocar sus comentarios.

Una última vez: ¿Cuál es la diferencia esencial entre el modo experto y el modo de acompañamiento (preseleccionado por defecto)? En el modo experto se libraré de los mensajes de error, posiblemente irritantes, incluso cuando sus entradas sean inconsistentes o falsas. En el modo experto, por ejemplo, en fase azul preovulatoria, ya no se confirmará la ausencia de elixir con un trazo horizontal, su vigilancia ya no tiene que ser demostrada. Otro ejemplo: el segundo día después del DP, ya no habrá necesidad de confirmar este acontecimiento, con la nube amarilla o el trazo. En estos casos, como en mynfp.de, *sympto* supone que "nada anotado" significa "nada importante ha sucedido", y se desenvuelve con lo que ha recibido como información. En el modo de acompañamiento, algunos comentarios "inútiles" son esenciales para evitar que el programa le envíe mensajes de error no deseados (por ejemplo, "si no has observado nada, introduce la línea horizontal"). Por esta razón, *sympto* debe saber exactamente, dependiendo de las circunstancias, si sí o no, estuvo usted activa después de haber hecho una observación, por ejemplo, si su DP puede confirmarse de manera definitiva. Al hacerlo, usted dejará una huella imborrable para su consejera o doctor/a, huella que la experta ya no necesita.

Veamos otro ejemplo. Considere la posibilidad de que un día en que fue necesario introducir observaciones no puso nada en absoluto. En concreto, el día anterior usted introdujo una temperatura y una observación de elixir. Al día siguiente, nada. ¿Cómo manejar las observaciones que faltan? Hemos visto que dos días casuales sin información no afectarían al sistema. Esto significa: no sucede nada esencialmente nuevo en la órbita de su ciclo, usted permanece plantada en el azul fértil y no hay nada que añadir, excepto en el caso que usted pueda recordar con exactitud su elixir, dato que introducirá con posterioridad. Pero si estos dos días que faltan caen en un momento crucial de su ciclo, el DP o el ascenso, está claro que ha perdido el tren.

En resumen: *sympto* es más preciso que cualquier sintotermicista o cualquier programa similar cuando se trata de aceptar o rechazar un ascenso problemático; *sympto* es más confiable que el ojo humano respecto al doble control; *sympto* es por último más rápido para indicar el gran DDR. En cambio, *sympto* nunca podrá poner entre paréntesis una temperatura problemática o ajustar un dato del pasado. Le corresponde a usted aprender y realizar este trabajo como una sintotermicista clásica rellenando su ficha a mano.










Ajuste un DP 📈 gracias a una sensación

En este capítulo y en el siguiente daremos a conocer las últimas sutilezas del lenguaje de *sympto*. A través de estas precisiones, trataremos de aguzar su mirada en relación con otros sistemas y de restaurar algunos puntos débiles. En primer lugar, mencionar que a menudo existe una lógica fisiológica entre las diferentes observaciones que crean un DP y en paralelo, lo que ocurre a nivel interno. La manifestación interna no es necesaria para determinar el DP, pero es buena y tranquilizadora al poner en relieve cierta correspondencia. Por ejemplo, una secuencia de 📊 seguido de — se refleja internamente por la sensación de 📈 seguida de 🔥.

Observemos respecto a ello la siguiente ilustración:



📈	DP+1
📊	—
📈	🔥

El interés de observar estrechamente la secuencia interna 📈 + 🔥 consiste en que ello permite ajustar una observación externa problemática: por ejemplo, un 📊 seguido de muchos 📊. ¿Cuál de los primeros palitos azules 📊 es la primera nube amarilla ☀️? Respuesta: la mujer percibe el palito que no se ve "destacado" por una sensación adecuada, como en el ejemplo siguiente:


							✳	✳	✳	✳	✳	✳	Fin de la fertilidad: día 21
14	15	16	17	18	19	20							
					—								
													
													



A primera vista, la mujer ha generado el DP el día 18. Constatamos que esta usuaria se ha puesto en el modo experta, ya que la combinación introducida en el día 16 no está en la lista de correlaciones estándar. El signo 🔥 no añade nada nuevo, como hemos dicho; en consecuencia, *sympto* (de conformidad con PFN / INER) no reconoce este día 16 como un DP. La mujer puede haber tenido la impresión de que algunos restos de 📈 del

día anterior todavía estaban presentes, pero le parece que una especie de cambio radical ha tenido lugar en este día a nivel de sensación interna, y, por esta razón, introduce la gota. Podría, sin embargo, en un caso de duda de este tipo, añadir un comentario. Supongamos por motivos didácticos que tal comentario no se ha introducido. Ella se da cuenta de que la temperatura empieza a subir a partir del día 16. El cuadro que se le presenta en el día 20, establece estrellas huecas para los días 16, 17 y 18. Importante cuestión: ¿nos encontramos de cara a un ascenso precoz o es que el DP ha sido identificado demasiado tarde? El día 20, ella debería añadir una línea horizontal — que confirmara el DP pero no lo hizo porque, ¡en el modo experto, no introducir este trazo, no poner nada, se interpreta en este punto como un trazo! Pero el día 20 ella ha reunido información suficiente para ajustar su DP, lo cual ella va a hacer (véase más adelante). Todos estos cambios serán meticulosamente inventariados en el back-office, permitiendo la trazabilidad y una intervención más eficaz por parte de la consejera en caso de duda.



¿Cómo procederá? Mediante la sustitución de dos  y un  por nubes amarillas en los días 18, 17 y 16, fue capaz de reajustar su DP en el día 15, como se muestra en la ilustración que sigue a continuación. Una vez que la corrección se ha realizado, ella reconoce que no se trata de un ascenso precoz, sino de una identificación tardía del DP. De repente, las estrellas huecas se convierten en estrella llenas y la ventana de fertilidad se retira ya en el día 18. Este ejemplo no puede ser mejor para demostrar que un ajuste o corrección no deben realizarse en el plazo de un día. Antes del ajuste, se ha observado la fase infértil, pero ello se ha hecho *a posteriori*, tres días después exactamente, el día 21. En adelante, su infertilidad comienza en la tarde del día 18:

★ ★ ★ (Fin de la fertilidad : día 18)

14	15	16	17	18	19	20
					—	
						
						

Incluso una persona no experta será capaz de ajustar un DP dudoso. Muchas mujeres tienen de hecho dificultades para determinar un cambio claro entre  y  a tiempo. Esta observación puede ser realmente difícil y ellas no quieren cargar sistemáticamente con una observación incorrecta. Es dificultad común, por lo tanto, marcar el DP en el momento adecuado, ni demasiado pronto ni demasiado tarde. Un DP marcado demasiado pronto no disminuye en absoluto la seguridad contraceptiva porque en *sympto*, existe un ingenioso juego entre estrellas huecas y estrellas llenas que hace que el sistema sea lo suficientemente seguro (consulte la página 54, repleta de estrellas llenas y huecas). Un DP indicado demasiado tarde implica para la pareja menos días amarillos infértiles y, en concreto, el hombre, puede acusar más el esfuerzo de tener que guardar un período de abstinencia más largo o usar más el preservativo. Finalmente, *sympto* fue diseñado con el fin de tener en cuenta los deseos masculinos pues una de las reivindicaciones es tener que usar el preservativo con la menor frecuencia como sea posible.

Correcciones en sympto por una experta o por la sintotermicista a través de la autopalpación

Aquí tenemos la guinda del pastel: gracias a  "autopalpación alta" (esto también existe en NFP/INER) y gracias a la ola  M (mojada) (esto sólo existe en *sympto* y en North West Family Services, Oregon), se puede corregir un DP si se cumplen ciertas condiciones. El DP se cancelará automáticamente y se colocará en una fecha posterior, generando así una mayor seguridad. Sin embargo, *sympto* siempre necesita información proveniente de la observación externa para hacer explícita una observación interna. Es por ello que en *sympto* no es posible generar, a diferencia de lo que ocurre en NFP-Sensiplan, un DP como sigue:

									
						1	2	3	
									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Esquema
NFP-Sensiplan

En NFP-Sensiplan el ascenso de temperatura termina con tres estrellas, independientemente de si éste se culmina antes, durante o después del DP. Por esta razón las hemos representado como estrellas llenas: en realidad, en este y otros sistemas no existen las estrellas huecas.

El NFP-Sensiplan y otros sistemas, para una mayor efectividad, un DP reconocido externamente (por la mucosidad o la temperatura) se identifica internamente a través del paso de autopalpación *media* a *cerrada* siempre que el cuello permanezca cerrado tres días (en la figura, los días 7, 8 y 9). Esta medida de precaución en principio es bastante comprensible, también desde el sistema *sympto*. Nos encontramos con casos bastante raros: el cuello del útero se va cerrando lentamente, a lo largo de varios días, aquí en dos días (5 y 6), lo que es raro, ¡pero es así! Cuello medio significa claramente cuello abierto y cuello abierto implica cierto potencial fértil.

De acuerdo con el principio de NFP siempre es el último signo de fertilidad lo que cierra la ventana: aquí, el cálculo DP + 3 nos sitúa en un día más tarde, el día 9, en relación con la tercera temperatura alta, el día 7. Por consiguiente, como medida de precaución, la autopalpación retrasa la entrada en la fase infértil y se espera que aumente la seguridad, por el hecho de entrar en la fase amarilla fértil más tarde.

Hasta aquí muy bien, pero no existen explicaciones de peso a cerca de cómo NFP-Sensiplan interpreta el nivel externo en situaciones así. Pero en *sympto*, el nivel externo, lo que en teoría constituye una prioridad para todos los sistemas, ¡sí que importa! Para tratar esta cuestión y descorrer así el velo de ignorancia, haremos bien en tratar de distinguir entre todos los casos tres situaciones totalmente diferentes y presentarlas de manera individual:

Situación 1: aparecen signos fértiles externos suficientes para desencadenar el DP; la autopalpación no constituye más que un elemento complementario para afinar más la observación, principalmente debería permitir una observación más precisa del elixir; siendo esa su función básica, y no interfiere en la determinación del DP. En este caso, no hay ningún problema. Este es el caso ideal y lo que debería ser más habitual.

Situación 2: A nivel externo, no vemos más que trazos — que significan que la mujer no ha visto ni tocado nada consistente. Tal vez había un poco de elixir. Esto sucede más a menudo de lo que pudiera pensarse. La usuaria puede marcar estos días confusos con un trazo, que significa que no sabe qué icono de elixir puede elegir (el elixir no está o está tan poco presente que se disimula con otras secreciones). El ejemplo de NFP en *sympto* se verá así:

				★	★	★			
			▲	1	2	3			
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

sympto desencadena un DP siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

1) El día 4 observamos arriba un trazo y abajo el icono de autopalpación abierta, que expresa “altamente fértil”.

2) Al día siguiente, el día 5, aparece un signo de infertilidad, el trazo — y la autopalpación en posición media.

Con la presencia del trazo (o podría ser también una nube amarilla), estos dos signos, autopalpación alta y media, indican un cambio drástico y el DP se puede marcar el primer día, el día 4. *sympto*, por tanto, no espera el cierre completo del cuello (lo que, como se ha visto antes retrasaría el DP hasta el día 6) para indicar el cambio. Es suficiente con detectar un pasaje de “muy fértil” a “menos fértil”. Hay que tener en cuenta que no es el signo de autopalpación “menos fértil” lo que desencadena el DP por sí mismo; se requiere, además, que se combine con el signo de infertilidad a nivel externo, el trazo o la nube amarilla: ¡atención que es algo sutil! En tal situación, *sympto* libera la infertilidad dos días antes que la línea de interpretación de NFP-Sensiplan.

Estas condiciones constituyen la excepción de la regla de *sympto* según la cuál no se generan DP a partir de la autopalpación.

Vamos a hacer la siguiente crítica: ¿no está tomando *sympto* riesgos innecesarios? ¿No se debería esperar a un cuello bien cerrado durante 3 días? No, ¡en absoluto!, porque la mujer no ha observado nada relevante a nivel externo, ni siquiera al retirar sus dedos de la vagina, ¡a pesar de la autopalpación! No hay necesidad de esperar que el cuello se cierre. Si hubiera cierta fertilidad no sería significativa. El hecho de tener en cuenta esta información crucial proporcionada por el nivel externo no lo encontramos en NFP-Sensiplan. Una vez más y para evitar cualquier malentendido: la fertilidad pronunciada no se puede manifestar si el trazo (o la nube amarilla) se repite durante varios días seguidos.

Aquí tenemos otro argumento: los sistemas NFP-Sensiplan y *sympto* comparten la indicación del DP por las mismas combinaciones (ver correlaciones más arriba, en la página 82), por ejemplo, un trazo — en la línea superior, acompañado de la gota azul que expresa precisamente un resto de fertilidad, con frecuencia generan un DP tanto en *sympto* como en NFP-Sensiplan. En *sympto* esta gota azul tiene exactamente el mismo valor que la autopalpación media. En NFP-Sensiplan el cambio en el elixir no se confirma por la transición de cuello alto a cuello medio, sino que necesita el aumento de





temperatura para realizar el doble control. En *sympto* interpretamos el ascenso térmico de acuerdo con las condiciones más exigentes, las que fueron formuladas por Rötzer (ver la tabla de estrellas llenas y huecas en la página 54) para efectuar el doble control.
















Un último argumento de peso a favor de la solución de *sympto* es el siguiente: en NFP-Sensiplan se puede generar un verdadero DP a través del elixir y sus cambios, 3 días antes que el cierre del cuello, ¡es el DP + 3 tradicional lo que prevalece y cierra la ventana igualmente más temprano (asumiendo, por supuesto, que la tercera estrella completa ha podido ser identificada)!

Con el fin de dar el toque explicativo final a este asunto tan delicado, hemos colocado el ascenso exactamente en los mismos días que en el ejemplo de NFP-Sensiplan. En efecto, vemos que *sympto* cierra la ventana de fertilidad dos días antes. Esta interpretación puede ser debida al hecho de que *sympto*, aún siguiendo el principio más estricto de estrellas llenas de Rötzer, garantizando así una mayor seguridad, ha sido diseñado con el fin de reducir la ventana al máximo. De hecho, *sympto* cierra la ventana antes que NFP-Sensiplan a menudo. Pero si pretendiéramos discutir los detalles de los ciclos gracias a los cuales *sympto* interpreta más rápidamente que NFP-Sensiplan o INER desbordaríamos los límites de este manual. Habría otros tantos ejemplos que demostrarían lo contrario. Este tipo de discusión encuentra su lugar legítimo en las revistas especializadas o en la formación continua. Por regla general, esta mayor comodidad de uso (= más días amarillos) es causada por la ley básica de *sympto*.



Volvamos a la crítica que se nos hace, según la cual este ejemplo demuestra que *sympto* interpreta los datos de manera arriesgada. La respuesta es “no”: sólo demuestra que el autoexamen cervical sin ninguna observación externa como se ve en NFP-Sensiplan es inverosímil. Este tipo de ejemplo podría ser el de una mujer que sólo observa su cérvix pero nunca ve (ni quiere ver) elixir en sus dedos al sacarlos de su vagina (Por ello, *sympto* obliga a introducir como mínimo un trazo). Una autopalpación sólo puede dar resultados plausibles cuando el cérvix está todavía allí y su producción de elixir está intacta. Cuando ya no aparece ningún elixir, ya no hay fertilidad. Sea lo que sea que ocurra, *sympto* lo interpretará, y está preparado para tratar de interpretar todo tipo de entradas incorrectas para construir un cuadro válido que represente la tendencia de la fertilidad de la usuaria. Esto es un punto importante para su amistad con las usuarias.

Llegamos a la Situación 3: este caso se produce en efecto a menudo en *sympto*. La autopalpación aquí cumple exactamente su función: permite complementar la observación del elixir, logrando así una mejor percepción.

Al día siguiente del primer día DP (colocado en el día 14), por tanto el día 15, la mujer introduce cuello alto o una M de sensación interna  *mojada* (ambos signos indican una alta fertilidad). Encima de estas señales de alta fertilidad se coloca una nube amarilla, seguida al día siguiente, día 16, por una segunda nube amarilla. Volvamos al punto de partida. El día pico se coloca en el día 14 pero el día 15, la mujer introduce nuevamente *cuello alto*. En este caso, introdujo *cuello alto* debajo de la nube amarilla, lo que, fisiológicamente, no es del todo coherente. Tal vez hubo un ligero descenso en la cantidad de elixir y la mujer habría podido poner un . Muy a menudo, las mujeres confunden una disminución en la cantidad con un cambio radical y se equivocan así, ya que el cambio debe ser cualitativo y corresponderse con los siguientes atributos: grumoso, amarillento, pegajoso, viscoso y no cremoso, espeso. En *sympto* por tanto diferenciamos estrictamente entre el cremoso, espeso o blanquecino, por un lado, simbolizado por , adjetivos que indican que el ciclo está en fase preovulatoria y, por otra, el viscoso, pegajoso, amarillento, quebradizo postovulatorio simbolizado por .

Día 12	13	14	15	16
				
				
+				
				
o				
				

Nota: el primer DP se sustituye, pero todavía aparece en color verde claro en la figura para mostrar el movimiento.

Para ver claro en este contexto, la Presidenta de la Fundación, Christine Bourgeois, propuso un icono que cubre un campo semántico aparte, la nube amarilla ☼, y que define atributos: viscoso, pegajoso, amarillento y quebradizo. Este signo indica claramente un deterioro en la calidad, cambio que se puede prolongar, es decir, confirmarse todavía algunos días. Este símbolo no existe (aún) en otros dispositivos electrónicos o manuales donde el paso de  a  genera inmediatamente un DP, a menudo inadecuado. En otros sistemas electrónicos, las mujeres se encuentran ante el problema de elegir entre una multitud de símbolos, los cuales, en última instancia, no ayudan, como hemos podido constatar en *sympto 1* (2006 a 2008) porque generan demasiados DP inapropiados, lo que resulta francamente turbador. En *sympto 2*, la versión actual, este problema se resolvió por la introducción de la nube amarilla que puede detectar enseguida una entrada falsa: si, por ejemplo, la mujer entra esta nube amarilla al comienzo del ciclo, se sabe con certeza que ella malinterpretó su elixir.

sympto, para volver a nuestro ejemplo anterior y para terminar, ha corregido el DP del día 14 gracias a una entrada de cuello superior (o gracias a una sensación mojada M) introducida debajo de la nube amarilla, el día 15. Pero esta nube amarilla se repite el día siguiente, día 16, lo que confirma claramente la situación infértil. En este caso específico, la sensación interna o cuello alto aporta una precisión considerable en relación con la observación externa, al cambiar el DP del día 14 al día 15.

Línea 5. Relaciones sexuales (RS): los corazones que cuentan mucho ...

¿Qué hay que tener en cuenta para calificar una relación como "protegida" o "sin protección"? Cuando no se introduce nada, significa que no ha habido ninguna RS. Una vez que se mantengan relaciones sexuales, hay que pasar a la línea 5 y elegir entre :



RS sin protección

Usted y su pareja han mantenido una RS sin contracepción. La penetración vaginal sin reflejo orgásmico por parte del hombre (coito reservado o amor tántrico) se considera RS no protegida. Con la práctica de este arte en zona azul fértil, se requiere protección si quiere evitar el embarazo. Por defecto, en esta zona, aparece la cara del bebé 🍼. Este símbolo indica deseo de tener un hijo y por tanto necesidad de no usar protección o que esta fase se honra con la abstinencia sexual. Otro fenómeno: a menudo nos encontramos con mujeres que se observan persuadiéndose de que la anticoncepción ecológica es "demasiado difícil para ellas" y se protegen sistemáticamente en fase rosa y amarilla infértil. ¡Inútil en estos casos usar *sympto*!



RS Protegidas

Se encuentra en la fase azul y no practica la abstinencia para evitar el embarazo. Por esta razón escogió el icono del preservativo 🧤, el cual le recuerda que tiene que protegerse. El coito interrumpido o "marcha atrás", a evitar en cualquier caso, no cuenta como protección, sí, en cambio, como RS no protegida, a veces muy arriesgada. Sólo cuentan como protección: preservativo, diafragma, capuchón cervical, preservativo femenino y espermicida; a precisar cuando no se trate de preservativo.

En el *back-office*, nos encontramos muy a menudo con principiantes que pretenden la anticoncepción ecológica pero a pesar de esta opción y con todo conocimiento, marcan relaciones no protegidas en plena zona altamente fértil. Cuando les llamamos la atención respecto a esta inconsistencia, algunas se ofenden con el pretexto de que las estamos "juzgando". ¿Qué hay de inconsistencia suya y de "juicio" nuestro?

La indicación franca y abierta de todas las relaciones, protegidas y no protegidas, no sólo durante la fase fértil, sino también en la fase no fértil, es, en el fondo, una simple cuestión de sentido común: cuando se está protegida, se hace clara referencia a la seguridad contraceptiva del método de barrera. No es necesario recordar que un fallo en tal método no podrá atribuirse a la sintotermia. ¿Qué ocurre con esta práctica tan generalizada de ponerse el preservativo sólo en el último momento?: para sentir mejor el interior de la vagina en el glándulo del pene, el hombre quiere "empezar" sin preservativo, y ponérselo tan solo una vez que la sensibilidad del pene ha despertado. Muy a menudo se echa de menos el momento adecuado y el preservativo llega demasiado tarde. Ocurre que el comienzo de la eyaculación puede ocurrir mucho antes de la llegada del reflejo orgásmico. Este fenómeno crucial y poco conocido se explica de forma clara y se documenta en el libro *Sandra et Timmy* y no puede ser desarrollado aquí: sería una variante del coito interrumpido, en resumen una RS no protegida; no sería un fracaso del método de barrera aunque los hombres anotan este tipo de atolondramiento en la cuenta de un preservativo que ha fallado. Se trata simplemente de un fallo humano. Tales RS deben estar marcadas como "no protegidas", tal vez complementadas con un "?" o un

comentario tipo "*pull and pray*". Este tipo de "comienzo" produce los fallos del preservativo más comunes, fallos que demuestran claramente que el hombre a la larga se abandona en el uso del preservativo y que, dada la abismal ignorancia sobre la sintotermia, también entre los hombres, existe una verdadera miseria sexual. La vasectomía es el triste resultado de esta laxitud para con el preservativo.

No estamos en absoluto interesados en juzgar a nadie, en saber la frecuencia de las relaciones sexuales de nadie ni en jugar a ser los policías en la cama de nadie. Estas estadísticas han sido realizadas por otras organizaciones, de manera más o menos rigurosa, y alimentan la prensa femenina, aficionada a ellas. En la sintotermia cuenta, en cuanto a la sexualidad, sólo la calidad. Sin embargo, en caso de embarazo no deseado, una situación que en principio debería ser excluirse por completo, necesitamos conocer el comportamiento de riesgo de la usuaria y si ella ha debilitado la seguridad de la sintotermia (que es de un 100% si las entradas son correctas) con su comportamiento. El modo de vida de la usuaria es lo único que define la seguridad práctica de aplicación del método. En honor a la verdad, usted deberá anotar todas las RS no protegidas, tanto aquellas mantenidas en las fases infértiles rosa y amarilla como las mantenidas en la fase fértil azul. En efecto, es corriente en muchas parejas el tomar cierto riesgo débil al comienzo y final de la fase azul. Incluso en estos casos, existen estudios que muestran que la seguridad anticonceptiva sigue siendo sorprendentemente alta a pesar de todos estos riesgos más o menos bien calculados (véanse los estudios clínicos en sympto.org). Pero nuestro objetivo aquí no es describir una seguridad aproximada - el mundo de los "métodos naturales" está repleto de aproximaciones de todo tipo -, sino aclarar y precisar las condiciones para una seguridad óptima y perfecta. En este contexto, hay que señalar a las mujeres aquel comportamiento incoherente o de riesgo.

La apuesta por la seguridad aproximada que se realiza al tomar cierto riesgo debería complacer particularmente al pontificado de la familia del Vaticano: Dios recibe una ocasión si las parejas admiten riesgos débiles de concepción y, éste es su argumento, no caiga usted en el pecado causado por una "actitud de contracepción". Aquí están nuestros comentarios al respecto: tal actitud denunciada como "contraceptiva" por el Vaticano es, en cualquier caso mejor que el consumo desenfrenado de la píldora por gran parte de los católicos incluso practicantes e implicados en su iglesia local. Una actitud contraceptiva sana es especialmente necesaria durante la lactancia. También es conveniente cuando se está aprendiendo la sintotermia para que la mujer y la pareja puedan, paso a paso, adquirir buenos hábitos, indispensables para conocer y gestionar este proceso.

Por otra parte, una actitud contraceptiva sana tiene pleno derecho también a causa de la profunda angustia que habita en toda mujer que se enfrenta a un embarazo no deseado. A lo largo de una práctica bien conducida, esta angustia y esta mentalidad van a desaparecer por sí solas, excepto tal vez en las mujeres perfeccionistas a ultranza. Habría que averiguar entonces, si la mujer tiende a hacer un mal uso de su saber sintotérmico en la relación con el fin de manipular a su pareja. Esta trampa es a evitar o a superar, por supuesto; y es mucho más grave que la «actitud contraceptiva» denunciada por el Vaticano.

No somos inmunes a las miles de tentaciones que nos rodean; también toman su lugar en un nuevo conocimiento, incluso en el conocimiento más precioso. Una vez más somos conscientes de que pasamos a un nuevo nivel de conciencia y de relación y de que es particularmente importante reflexionar con amor y distancia crítica sobre la relación en las reuniones mensuales de a dos. La pareja puede por supuesto acordar correr ciertos riesgos, aunque sólo fuera para darle vida a la relación. Si el riesgo se corre de manera consciente, el embarazo ya no representaría una catástrofe y podría interpretarse como algo divino. En verdad, "la actitud contraceptiva" sintotérmica se va suprimiendo por sí

misma a largo plazo, una vez que la reflexión ha llegado a su fin. Fútil e inútil, por tanto, guerrear contra la "actitud anticonceptiva", por una parte, y por otra parte, impedir el acceso de las parejas católicas al saber sintotérmico, lo que es tristemente el caso actualmente en el Vaticano, y da empuje a las feministas católicas en sus reivindicaciones respecto al uso de la píldora y el estilo de vida asociado a ella.

El *sympto*, al inicio de cada nuevo ciclo, siempre aparece un mensaje en retrospectiva: ¿fue el ciclo anterior perfecto desde el punto de vista sintotérmico? Se distinguen dos tipos de perfecciones sintotérmicas: con protección y con continencia. La una es tan noble como la otra. Para *sympto*, es fácil observar las RS del ciclo pasado, y, si las ha habido, determinar si todas ellas fueron protegidas. Para la usuaria no representa ningún beneficio en absoluto considerar conveniente, por falsa modestia, silenciar las relaciones mantenidas en fase azul, aún sabiendo que toda su información es tratada con la máxima confidencialidad posible. Por ejemplo, suponga que se han mantenido RS en la zona de riesgo pero que no ha registrado nada: recibirá en el inicio del ciclo siguiente las felicitaciones por ser una sintotermicista perfecta con abstinencia. ¿Cómo se sentirá? ¡Su mala fe se verá desafiada con este mensaje de aliento!

Más preocupante sería la siguiente reacción: mantuvo RS no protegidas en la fase azul fértil y se quedó embarazada. Por rabia o por venganza, usted trata de culpar a la fundación: imposible. Otra posibilidad es que haya entrado en principio las RS y las haya borrado posteriormente: descubrimos este engaño, registrado en el segundo posterior en el panel de trazabilidad del *back-office*. También podría usted haber tratado de transformar una RS no protegida en una RS protegida para tener buena conciencia eludiendo el fracaso y su responsabilidad con el preservativo: pérdida de tiempo, el panel de trazabilidad también lo menciona. Una vez más: el fracaso del preservativo no es ninguna prueba contra la fiabilidad sintotérmica. Para despertar nuestra preocupación, usted debería encontrarse en la zona rosa o amarilla infértil, mantener RS en estas aguas y quedar embarazada justo después. La afirmación *a posteriori* que se han tenido RS exclusivamente en zonas infértiles y no en zonas fértiles, no se puede probar a menos que se puedan documentar todas sus RS. Para justamente tener en reserva esta prueba y descartar toda tentación, le recomendamos que indique todas sus relaciones el mismo día, tanto las de fase fértil y como las de fase infértil. No es serio por su parte completar sólo de memoria la cadencia de su vida sexual hacia el final del ciclo, cuando ve que la menstruación tarda en llegar...

Hasta ahora, ninguna mujer ha llegado a hacer una denuncia de este tipo. Pero nunca se sabe. Si sus comentarios son buenos y rigurosos, *sympto* puede excluir "falsos negativos", es decir, días que se muestran en *sympto* como infértiles (amarillos o rosas), pero que en realidad siguen siendo fértiles.

En caso de deseo de un bebé, las indicaciones de las RS permiten determinar la fecha aproximada para el alumbramiento. *sympto* parte de la hipótesis de que la ovulación (= día de la concepción) es, en promedio, el día anterior al primer ascenso. Por lo tanto, la fecha probable del parto se puede calcular y ser mostrada en un sabio cálculo desarrollado más abajo (véase El ciclo del embarazo).

Cualquier sintotermicista honesta, como demuestran los estudios clínicos, documenta su comportamiento de riesgo (humano) sin rodeos. Pero cuando su comportamiento de riesgo degenera en un mal hábito, en un comportamiento irresponsable, lo más conveniente es que introduzca el objetivo "aceptar lo que venga" y abandone su proyecto de contracepción estricta. El Vaticano se alegrará, y, por esta vez, nosotros también: en efecto, hay pasajes luminosos en la vida de la pareja en los que se puede decir: "Si hemos de tener un bebé, lo aceptaremos con alegría; si no viene, también aceptaremos la situación y nos quedaremos agradecidos ". Esta actitud habla por la pareja. Sea como

sea, toda actividad sintotérmica, ya sea manual o gestionada por *sympto*, abre a la plenitud de la vida y a la presencia. Usted se encuentra allí, en su propia existencia, simplemente a la búsqueda de conocer lo que sucede en su cuerpo, aquí y ahora. No está interesada en saber si su ciclo habría podido tener 31 días y que la ovulación se presentará hipotéticamente dentro de 16 días.

Algunos programas en Internet que, por otra parte, se proclaman como sintotérmicos, están tratando de impresionarla con predicciones y profecías fantasiosas y deshonestas. Despiertan una falsa expectativa y ejercen una presión innecesaria. Dentro del paradigma sintotérmico, la mujer compone su vida a partir del presente y no se deja encerrar dentro de las exigencias rígidas y absurdas del calendario.

De acuerdo con la pionera Anna Flynn (Gran Bretaña), un cierto riesgo en la fase azul es aceptable para la mujer experta siempre que el día de la RS haya sido controlado previamente por dos síntomas que resalten la ausencia de fertilidad, ya sea — y 🌞 o — y 🩸. Esto constituye una forma adicional de hacer doble control al comienzo del ciclo. Este método sólo se recomienda a mujeres expertas en su ciclo. Pero ellas pagarán el precio de ya no ser sintotermicistas "perfectas" en *sympto* en el sentido indicado por los criterios definidos por NFP/INER: ya no recibirán las felicitaciones al inicio del nuevo ciclo. ¡Pero *sympto* ya no las moralizará! Cuando una mujer es sintotermicista imperfecta, *sympto* se calla la boca por discreción.

Si usted practica el sexo tántrico, es decir, RS sin reflejo orgásmico por parte del hombre, éstas son asimiladas a la categoría de no protegidas, las cuales por otra parte suelen contar generalmente con el reflejo orgásmico masculino. Ello es debido a que el hombre puede liberar sin darse cuenta cantidades suficientes de espermatozoides mucho antes del reflejo orgásmico final. La eyaculación es por naturaleza incontrolable, es sólo el reflejo orgásmico el que puede ser controlable hasta cierto punto y gracias a la adquisición de una nueva habilidad corporal: esta es una de las grandes verdades desarrolladas larga y tendidamente en nuestra novela *Sandra et Timmy* (véase nuestra tienda el sympto.org). En este libro, el hombre encontrará todo un programa de aprendizaje en relación con su sexualidad basada en el conocimiento del ciclo. Este tipo de conocimiento es imprescindible para todas las guías sexuales que se precien. Lamentablemente, en la actualidad, este tipo de desarrollo divulgativo brilla por su ausencia.

Por todas estas razones, la mujer debería estar más que convencida de la importancia de "contabilizar" las uniones amorosas en su ciclograma poniendo el icono del corazón en el día exacto, y no ofenderse cuando nuestros servicios se lo recuerden. También, en el momento del intercambio verbal íntimo de la pareja, si es posible acordado una vez al mes, podrá recurrir a esta valiosa información.

Un corazón al día es más que suficiente como información. Si usted quiere llegar a ser más explícita, ¡puede utilizar los comentarios personales para mencionar la hora o la frecuencia!

¿Preservativo o diafragma?

Actualmente, el diafragma ya no se puede conseguir en el ginecólogo. Usted debe citarse con un médico naturópata capaz de medir la talla del fondo de la vagina. Hay círculos feministas que defienden el diafragma, pero no tienen el más mínimo conocimiento sobre la ventana de la fertilidad.

A pesar de sus buenas intenciones, "condenan" a las mujeres a ponerse este dispositivo como mínimo un tanto voluminoso antes de cada RS. Sin embargo, el

diafragma puede ser una muy buena alternativa a los preservativos, siempre y cuando la mujer esté familiarizada con su ciclo y pueda tener días de descanso (días no fértiles) en los que no tenga que preocuparse del diafragma. Aconsejar otra cosa, sería una tontería, una exigencia desmesurada. A diferencia de los capuchones cervicales, prácticamente desaparecidos del mercado por problemas de higiene íntima, por encerrar el cuello del útero durante varios días o semanas, el diafragma cubre todo el hueco alrededor del cuello y se estabiliza en los pliegues y repliegues alrededor de esta cavidad.

El diafragma hay que colocarlo de 10 minutos a 2 horas antes de la RS, impregnado con espermicida. Debe mantenerse en todo caso 6 horas después de la RS. Entonces, es cuando la mujer puede estar segura de que los espermatozoides ya han sido "aniquilados". Si se deja el diafragma más de 12 horas, el riesgo de infección aumenta. La eficacia depende del ajuste correcto del diafragma y de la eficacia del espermicida. A menudo escuchamos que las mujeres tienen dificultades con todo este dispositivo; se ahogan en un vaso de agua al decimos que el diafragma ha debido cambiar de lugar o que el espermicida no estaba a mano. Si no se tiene espermicida, es mejor empaquetar el diafragma generosamente en jugo de limón que no ponerle nada.

Uno debe esperar la siguiente objeción: ya que la sintotermia es realmente un camino que se hace entre dos, él también podría contribuir y aprender a usar los preservativos correctamente. Esto es lo mínimo que podemos pedirle al hombre cuando falla la abstinencia. La correcta aplicación del preservativo se explica en las ilustraciones de cada manual de usuario, es necesario detenerse en ello, cualquier adolescente está al corriente. La exclamación "se nos rompió el preservativo" es a menudo una simple excusa que oculta un problema de relación. O el caballero no tenía preservativo a mano o bien se lo puso demasiado tarde. Es extremadamente raro que el preservativo se rompa, aunque puede ocurrir durante un vehemente entrar y salir. Esta agitación vana, que se mire por donde se mire es contraria a nuestra visión de las RS, ha sido problematizada y superada en *Sandra et Timmy* de manera muy consecuente. En esta obra presentamos una variante de intercambio dulce, y la importancia del tiempo necesario y a consagrar, factores que reducen significativamente este famoso riesgo de desgarrar... a menos que el preservativo haya estado fuera de la caja con un objeto puntiagudo, como una uña mal cortada... para más detalles, consúltense los manuales de empleo.

Debido a su efecto negativo sobre la sensibilidad, muchos hombres son reacios a ponerse el preservativo; en consecuencia, esperan a lo largo de la RS que la sensibilidad de su pene despierte. Sólo hombres con muy buena consciencia de su cuerpo y profundo conocimiento de sus reacciones pueden excepcionalmente permitirse retrasar este importante gesto porque, repetimos, la eyaculación ("goutte du bonheur" o "gota de la felicidad") puede ocurrir mucho antes que el reflejo orgásmico. No podemos dejar de insistir en este fenómeno tan común como desconocido.

Aquí está la palabra final para redondear este tema. Las RS no son cuestión de cantidad, sino de calidad que abarca a toda la persona y toda la relación. Esta última frase es una confrontación total a todos aquellos hombres que piensan que no son lo suficientemente buenos, o que no reciben suficientes RS. Pero una vez que empezamos a escarbar en el lado masculino, pronto nos damos cuenta de que a menudo el hombre quiere más cantidad porque no está satisfecho con la calidad de la relación y de sus RS. Es el momento perfecto para comenzar el trabajo consecuente en la pareja: fijen la próxima fecha reservada para la escucha íntima.

Líneas 6 y 7. Comentarios e Incidencias

Hay un espacio libre situado debajo de los iconos del elixir y los corazones y que se abre al clicar sobre él. Se pueden introducir allí los comentarios del día (máx. 50 caracteres), al estilo de un SMS. Estos comentarios aparecen directamente en el área vacía del ciclograma que no está ocupada por la temperatura. El objetivo era hacer visibles los comentarios en el lugar correcto, de forma legible, y no alinearlos debajo del ciclograma en una lista (interminable) de adjuntos difíciles de asociar al día correspondiente. De acuerdo con nuestras convicciones, la hoja del ciclograma de *sympto* ha conservado la apariencia visual de un ciclograma hecho a mano. Ciclogramas en blanco se pueden así mismo descargar en todo caso de forma gratuita y libre a partir del menú Manuales, en la página principal; para ello no es necesario abrir una cuenta personal.

Las incidencias al tomar temperaturas que posiblemente podrían aumentar la temperatura indebidamente como el frío, el estrés, el alcohol de la noche anterior, las tomas tardías, etc. deben ser añadidas a modo de recordatorio, como medida de precaución. Estos factores se presentan en una lista que permite a las principiantes darse cuenta de los incidentes típicos, lo que facilita el registro de éstos. Fenómenos típicos relacionados con la fertilidad femenina se enumeran en azul, como el síndrome premenstrual, dolor en los senos, dolor en el bajo vientre...; en azul, ya que no afectan directamente a los síntomas centrales de la fertilidad. Sin embargo, comentarios como "pelea con la pareja" o "un día fantástico" que aportan un contenido vivo al ciclograma deben ser introducidos por usted en los comentarios personales.

Si identificas tu día Pico demasiado pronto o demasiado tarde, deberás corregirlo en correlación con el aumento de temperaturas. Tiene que haber tres estrellas llenas. ¡En caso contrario hay que continuar con las tomas de temperatura!

<input type="checkbox"/> Temperatura tardía	<input type="checkbox"/> Resfriado
<input type="checkbox"/> No se ha dormido suficiente	<input type="checkbox"/> Se cenó mucho y tarde
<input type="checkbox"/> Insomnio	<input type="checkbox"/> Hubo fiesta
<input type="checkbox"/> Demasiado alcohol anoche	<input checked="" type="checkbox"/> Estrés positivo (ej. alegría) o negativo (ej. pelea)
<input type="checkbox"/> De viaje	<input checked="" type="checkbox"/> Jetlag
<input type="checkbox"/> Medicamentos	<input type="checkbox"/> Temperatura modificada
<input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/> Dolor intermenstrual izquierdo
<input type="checkbox"/> Dolor intermenstrual en el bajo vientre derecho	<input type="checkbox"/> Sensibilidad mamaria
<input type="checkbox"/> SPM síndrome premenstrual	

El ciclo del embarazo: calcular la salida de cuentas sin estrés

Después de la concepción, su ciclo se convierte en un ciclo de embarazo, que por lo general dura nueve meses: la segunda fase del ciclo, dominada por la progesterona, se extiende de manera impresionante. Al cabo de tres meses, la placenta sale al auxilio del equipo de la progesterona y aumenta la producción de esta sustancia en aproximadamente un 120% respecto a la tasa normal.

De acuerdo con las indicaciones médicas, el embarazo se confirma por lo general en el día 18 de la meseta. Basándonos en nuestra propia experiencia y pruebas, en *sympto*, hemos añadido un margen de unos días antes de que se muestre el símbolo del embarazo en la franja amarilla en la parte inferior del ciclograma. Es sólo a partir del día veinteavo que *sympto* muestra la cabeza del bebé y el tiempo aproximado de duración del embarazo. Esta espera es un poco más larga en comparación con la prueba de embarazo que se puede hacer ya el cuarto y el quinto día de la fase amarilla (contando las estrellas, el séptimo o el octavo día de la meseta aproximadamente), tras la implantación. Sin embargo, la indicación de *sympto* en respuesta a la ausencia de la siguiente menstruación, es la más fiable y además es gratuita. Si la regla deja de venir, toda mujer llega a suponer que está embarazada. En casos raros, puede haber un ligero primer sangrado a pesar del embarazo; la ausencia de sangrado, por otro lado, no es un signo absoluto.

El embarazo dura una media de 266 días. Se calcula con una precisión de 10 días. Este cálculo tiene como punto de anclaje el día de la presunta ovulación: *sympto* se refiere a los 19 días amarillos y añade 4 días más. Es en esta zona donde la temperatura comienza su ascenso, fenómeno que ocurre generalmente al final de la ovulación. Este método proporciona el mejor cálculo posible. Acto seguido *sympto* añade 243 días que junto con el resto resultan en 266 ($243 + 4 + 19$). Este cálculo suele ser más preciso que los cálculos médicos, que parten, de manera arbitraria, del día 14 como día de la ovulación. Si por ejemplo el embarazo se reconoce el día 50 del ciclo, el día de la ovulación tomado para el cálculo se sitúa en el día 27, por tanto casi dos semanas más tarde que el fatídico día 14, mito de la medicina oficial. En tal caso, la salida de cuentas sería indicada demasiado pronto y, en el peor de los casos, el parto sería provocado inútilmente de manera prematura. Un estrés entre otros de los que se pueden evitar con *sympto*.



Al comienzo del ciclo de embarazo, el saludo de sympto dice así:

Durante los tres primeros meses de embarazo, continúa tomando tu temperatura ocasionalmente para asegurar que sigue siendo alta, lo que demuestra que el crecimiento del bebé sigue su curso normal. A lo largo de tu embarazo, sympto te sirve de registro de salud que te permite ir anotando todos los eventos significativos: mareos, náuseas,... como también el primer movimiento del bebé, la educación prenatal de los padres, haptonomía (www.espace-bien-naître.ch), acontecimientos de tipo emocional, ecografías, controles ginecológicos, enfermedades, medicamentos, etc. Estos comentarios preciosos, recuerdos inolvidables, también te ayudarán en caso de complicaciones.

Para avanzar en esta causa femenina, por favor difunde la existencia de sympto a tu alrededor y en especial a tu ginecólogo. Envíale por correo los enlaces de la carta del Prof. Rötzer:

http://www.sympto.ch/faq_fr.html#FAQ_14

Sin tu intervención firme, la mentalidad de los médicos no va a cambiar tan rápidamente. ¡Contamos contigo!

No te olvides de enviarle por correo electrónico, como base para el debate, el pdf del ciclograma anterior a tu embarazo, así como mostrarle la evolución del embarazo en sympto.org. El software ofrece una fecha de parto con base en la primera temperatura alta del ciclo de tu embarazo, cálculo generalmente más preciso que aquél que cuenta desde tu último período (el cálculo médico).

¡Gracias por tus comentarios! Te deseamos un tiempo repleto de pequeñas alegrías y momentos intensos.



Línea 7. Amamantar con placer

Ajustes importantes en relación con el ciclo presente son el de la lactancia materna y premenopausia. Las dos opciones saltan a la vista en la parte inferior del escritorio de observación, ya que se destinan a mostrarle una evidencia ginecológica: usted es un mamífero. Estos dos ajustes requieren explicaciones detalladas, sobre todo porque *sympto* exploró nuevos caminos explicativos. Se trata de dos programas aparte, completos e independientes. Este apartado está dedicado a la lactancia, para la cual existen dos modos:

 Lactancia 1 y  Lactancia 2

La consigna aquí es la siguiente: practicar una anticoncepción segura sin la píldora. Durante la lactancia, **es la frecuencia y la intensidad de las tomas lo que inhibe la ovulación y mantiene la infertilidad durante meses.**

Todas las instrucciones girarán entonces en torno a la gestión de estos dos factores. De la mujer depende estar disponible, dejarse asesorar por una consejera de lactancia y aprovechar al máximo este tiempo de intimidad única con su bebé. Durante la lactancia, la seguridad anticonceptiva es primordial. Después del parto, la madre tiene una gran necesidad de cuidar de sí misma y recuperarse antes de considerar un nuevo embarazo. Se requiere una "actitud anticonceptiva" (ver más arriba la página 94). Los principios de la lactancia materna son simples pero estrictos. Siguiendo estos principios, se evita la anticoncepción hormonal. Como resultado, no se transmiten hormonas sintéticas al bebé a través de la leche materna.

¿Cómo empezar la lactancia materna en *sympto*?

Después del parto, hay que pasar al modo *Lactancia*. Para pasar a este modo introduzca las 3 gotas 🍷 en el día del nacimiento del bebé: este día es en realidad el comienzo del nuevo ciclo; es el largo (o muy largo) ciclo de la lactancia materna, que se sitúa esencialmente dentro de una fase infértil preovulatoria (rosa). Es la succión del bebé lo que activa la hormona prolactina, la cual, a su vez, retrasa la ovulación. El ciclo de amamantamiento puede, gracias a ello, llegar a superar fácilmente la duración de la fase amarilla – o infértil postovulatoria – del ciclo del embarazo, (que dura nueve meses, de acuerdo con las etapas del crecimiento embrionario).

Desde el día del nacimiento, hay que habilitar el modo *Lactancia 1* o *Lactancia 2*. El Modo *Lactancia 1* implica un seguimiento riguroso de los principios de la lactancia materna completa definida por LLL (Liga de La Leche) en la que la lactancia a demanda es el único alimento del bebé. El modo *Lactancia 2* implica: a) O bien que, aunque realiza lactancia materna completa, se encuentra más allá del día 84, b) o bien que su bebé ha empezado con otro tipo de alimentación aparte de la leche materna. Póngase en contacto con una consejera de lactancia para sentirse cómoda durante este tiempo especial, podrá encontrarla en nuestra página www.symptotherm.ch. Una vez que el ciclo se establece en el modo *Lactancia 1*, también hay que anotar los loquios (los sangrados de después del parto) para completar el cuadro.



Todo ciclo de la lactancia materna desemboca tarde o temprano en una ovulación y por lo tanto se pasa a la fase postovulatoria (amarilla en *sympto*). Queda por saber si esta ovulación se va a producir antes de una verdadera menstruación o después de un primer

sangrado pronunciado. Estos dos tipos de sangrado se suelen denominar indistintamente "retorno de la menstruación".

Para saber con certeza si estos sangrados son verdadera menstruación o, por lo contrario, son sólo sangrados intermenstruales, hay que tomar la temperatura, por lo menos a partir de la aparición del elixir (moco cervical), y especialmente cuando el elixir cambia a una mejor calidad. Así que si antes del sangrado su temperatura al despertar aumenta y se mantiene en una meseta alta (la cual a menudo se acorta porque la prolactina y los estrógenos siguen dominando) puede estar segura de que es una verdadera menstruación (y que, por tanto, ha ovulado con anterioridad). De lo contrario, si no hay aumento neto en la temperatura, el sangrado sigue siendo parte de la fase preovulatoria del ciclo de lactancia, aunque es una pista de que probablemente el ciclo esté llegando a su fin.

Aún así, para su seguridad contraceptiva, las tomas de temperatura no son necesarias durante la mayor parte de la lactancia. ¡En definitiva, su comodidad es lo más importante! En *sympto*, ¡el programa de lactancia materna le hace la vida más fácil eliminando las tomas de temperatura!

El principio de *sympto* respecto a la lactancia:

Usted puede elegir entre *Lactancia 1*  y *Lactancia 2*  desde el primer día de lactancia. Esto es así porque a lo largo de los primeros 84 días, usted puede pasar en cualquier momento de uno a otro. Pero una vez que han pasado los 84 primeros días, *sympto*, como medida de precaución, pasará automáticamente al modo *Lactancia 2*, incluso aunque usted continúe alimentando a su bebé con lactancia exclusiva a demanda. El modo *Lactancia 2* implica una mayor vigilancia.

Lactancia 1, completa

Esta fase dura 84 días como máximo. Esto son 12 semanas (3 meses), siempre y cuando se cumplan los siguientes principios:

=> El bebé es amamantado exclusivamente: las tomas no se complementan ni con biberón ni con cuchara (ni suplementos alimenticios ni agua), salvo excepciones en caso de dificultades. ¡Nada de chupete!

=> Las tomas se distribuyen como mínimo en 6 veces cada 24 horas. El tiempo total dedicado a la lactancia cada 24 horas es por lo menos de una hora y media.

=> El intervalo entre dos tomas no puede exceder las 6 horas, (con algunas excepciones) tanto de día como de noche. Por lo tanto, habrá necesariamente 1 toma durante la noche, ya sea a petición del bebé o porque se le ofrece el pecho mientras duerme.

En otras palabras, tan pronto como el bebé comience a dormir seguido durante toda la noche (lo que sin duda es una buena cosa para la madre) o si no se cumple alguno de los criterios anteriores, hay que pasar al modo *Lactancia 2*, ¡aunque el bebé continúe amamantando a demanda y de manera exclusiva y aunque se encuentre antes del día 84! La lactancia **exclusiva** que ya no cumple con los intervalos deja de ser una lactancia "completa" en el sentido estricto. Incluso antes de 84 días, la lactancia exclusiva por sí sola no garantiza el hecho de que la infertilidad se mantenga completamente si, por ejemplo, se da cierto relajamiento en lo que se refiere a **frecuencia**.

Continúe con la lactancia exclusiva tanto tiempo como pueda: ¡es bueno para su salud y la de su bebé! Pero al final de estos 84 días, *sympto* pasa automáticamente al modo

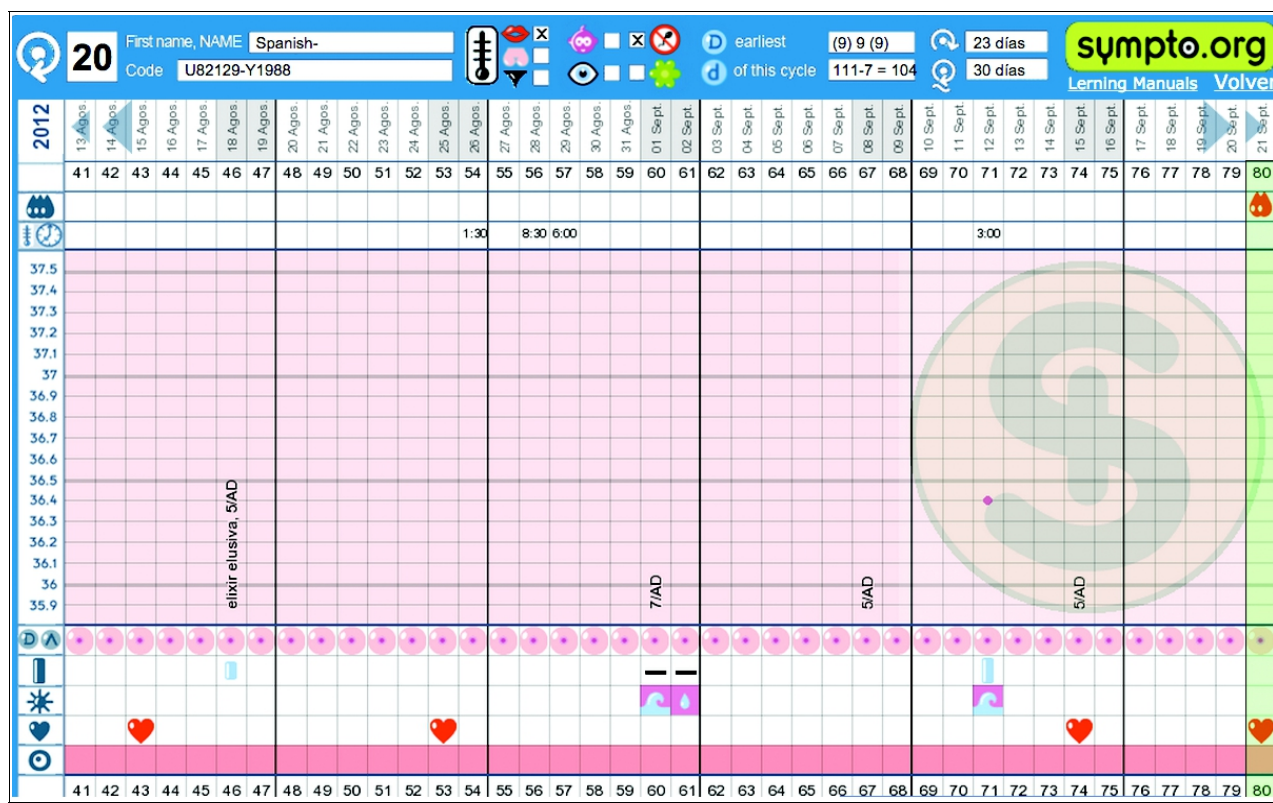
Lactancia 2, incluso aunque continúe la lactancia materna completa. ¿Por qué? ¿Qué es lo que cambia?

Según los estándares de LAM (método de la lactancia y amenorrea), siempre y cuando la amenorrea (fase sin sangrado) persista y el bebé succione **a demanda**, por tanto de manera exclusiva, la anticoncepción está garantizada hasta el 6º mes. Los principios sintotérmicos son más restrictivos: a partir de los 84 días, en principio la infertilidad continúa, pero hay que empezar a aguardar los signos de fertilidad, incluso aunque no se presenten inmediatamente. Se aguardará ya sea la llegada del elixir, ya sea el sangrado; pero no hace falta tomar la temperatura.

En comparación con LAM, en *sympto*, es necesario empezar a aguardar elixir de vida o su ausencia más temprano. Se trata simplemente de una mayor vigilancia.

Ciclograma en fase de lactancia completa

Qué hacer: ¡ir llevando la cuenta de las tomas!



Leyenda: 7/AD significa “07 horas de intervalo máximo y alimentación a demanda (AD)”.
Vemos que el elixir del día 60 y 71 no dispara una fase fértil.

La regla de los dos 6

Durante los primeros 84 días, introduzca todas sus observaciones: pérdidas, loquios, comentarios... Pero ninguna entrada alterará su estado de infertilidad: *sympto* no reacciona respecto a ello durante la fase **Lactancia 1**, completa, y continuará por tanto mostrándose en rosa infértil. ¿Cuál es entonces la utilidad del indicador de la fertilidad durante estos 84 días? Aparte de esbozar su perfil de lactancia sirve como bloc de notas respecto a su experiencia de lactancia. De hecho, durante los primeros 84 días y más allá,

si continúa la lactancia materna exclusiva, es usted la que enumerará las observaciones clave que garantizarán la fiabilidad de su anticoncepción. Éstas son:

=> **el número de comidas por día (frecuencia)**




=> **el intervalo más largo sin comer (probablemente durante la noche).**




Para medir la intensidad, no es necesario cronometrar sistemáticamente la duración de cada toma (hágalo una sola vez sólo para observarlo), sino que es suficiente con cronometrar el tiempo transcurrido entre una toma y la siguiente, lo que es más fácil de contabilizar.

Esas son 2 cifras clave a introducir en los *Comentarios*: **frecuencia** de las tomas, por ejemplo “**6 x**” (6 tomas **o más**); y la pausa más larga en 24 horas, por ejemplo “**6 h**” (6 horas **o menos**). Por ejemplo, al anotar 7x/5h, usted muestra que tal día, se han producido 7 tomas y el **intervalo máximo** entre tomas ha sido de 5 horas. Tanto con la exclusividad de la lactancia (en caso de urgencia) como con la frecuencia y el intervalo máximo, cierta holgura con prudencia se puede permitir. En el caso de la frecuencia y el intervalo máximo, el hecho de que el bebé continúe amamantándose **a demanda, de manera exclusiva**, protege el estado de infertilidad total. El rastro escrito de estos parámetros le aporta seguridad y lo puede utilizar para informar a su ginecólogo, su consejera de lactancia o su consejera sintotérmica. Ello le permite igualmente gestionar este tiempo precioso con maestría y precisión. La lactancia exclusiva ayuda a encontrar un ritmo que se sincroniza con la demanda del bebé. **Para simplificarle todavía más el trabajo, es suficiente con anotar el intervalo más largo y agregar AD, que significa "a demanda del bebé"**. Estos son sus índices de control.

Excepcionalmente, después de la 8ª semana, se puede producir un sangrado leve pero continuo. Le quedarían todavía 28 días en *Lactancia 1 completa* pero en este caso, como medida de precaución, hay que pasar inmediatamente a *Lactancia 2*: la infertilidad continúa pero se requiere vigilancia.

Lactancia 2, exclusiva y parcial

En *sympto*, se pasa automáticamente a *Lactancia 2* a partir de los 84 días, aunque se continúe amamantando a demanda del bebé, por tanto de manera exclusiva. Pero en este modo, en el momento en que se coloca un signo de fertilidad  (elixir blanquecino, cremoso, etc.) y  (elixir de la alta calidad, elástico, filante, transparente, etc.) o  (sensación húmeda, no se observa nada), *sympto* desencadena una fase azul fértil aunque se mantenga la lactancia materna exclusiva, ¡ambos índices de control apoyando!

A partir de ahora surge un nuevo síntoma de fertilidad: son los sangrados ocasionales, relativamente fiables,  y . ¿Por qué? Estos sangrados podrían ocultar una fase fértil. Incluso el signo , previsto en principio para una verdadera menstruación, le pondrá en fase fértil, porque sin la temperatura, y más en la fase rosa infértil, no hay manera de identificar la naturaleza de estas hemorragias. Se considera que, a lo largo de toda la lactancia, los sangrados son intermenstruales, y, por lo tanto, no precedidos por una ovulación (Ello no pone en riesgo la seguridad contraceptiva porque los días potencialmente fértiles se siguen considerando como tales).

Hay madres que amamantan a sus bebés durante 5 meses e incluso más allá de manera exclusiva: el bebé se encuentra de maravilla y crece estupendamente, aún recibiendo sólo 4 o 5 tomas al día, sin que ella pueda observar ningún signo de fertilidad (elixir). El número 5 nos recuerda las 5 comidas que toma cualquier niño normalmente: el desayuno, a media mañana, en el almuerzo, la merienda y la cena. Una madre no debería ir por debajo de esta cifra durante la lactancia materna exclusiva. Lo que es esencial,

aparte de la frecuencia y la intensidad de la lactancia, es que el bebé no reciba nada que no sea leche materna, ninguna ingestión de sólidos o líquidos en absoluto. Igualmente importante: la madre no debe relajar su vigilancia respecto a los signos de fertilidad.

Día pico (DP) y lactancia

A partir del momento en que introduzca un signo de fertilidad, *sympto* se mostrará azul fértil. La gran pregunta es: ¿cuándo acabará esta fase fértil? Se aplica el principio del **Día Pico (DP)**: se es infértil después del DP, **a partir del día 4 por la tarde**, siempre que no se presente nuevo elixir o sangrado durante estos 4 días. De las combinaciones habituales para generar el día pico, no se utilizarán en principio más que las variantes 3 y 4, ya que en 1 y 2 aparece moco postovulatorio, y en el modo lactancia este signo no es recomendable, como explicaremos más adelante.

- 1) de ■ a ●
- 2) de ■ a ●
- 3) de ■ a —
- 4) de ■ a —

Dado que, durante la lactancia, podrían suceder días de sangrado, tendremos aquí un nuevo tipo de DP: **5) Aparece sangrado**. Elija entre los símbolos 🩸 o 🩹 o 🩺, en función de la cantidad. Una vez que el sangrado haya terminado, debe confirmar su ausencia por un trazo —, si no, continúa la fase fértil (azul). Con este trazo, se genera un DP y se vuelve a la fase infértil rosa (preovulatoria) la tarde del cuarto día después del DP (por supuesto siempre que no haya aparecido elixir interrumpiendo la situación y prolongando la fase fértil).

Conclusión: durante la *Lactancia 2*, los DP, con la posible excepción del último, no reflejan el paso de la ovulación. Simplemente marcan **los intentos llevados a cabo por los ovarios** para producir la ovulación: algunos folículos han sido estimulados, el elixir se secreta, pero no se produce el estallido del folículo. Resultado: los folículos que habían madurado se reabsorben. Esto explica por qué hay fases potencialmente fértiles durante la *Lactancia 2*, que deben ser "retroalimentadas" por un DP para reencontrar la fase infértil (rosa).

Flujos continuos

Durante la lactancia, aproximadamente el 7% de las mujeres encuentran descamación vaginal constante o humedad vaginal 💧 durante varios días o semanas. Estos no son síntomas de fertilidad, sino una manifestación característica de la infertilidad para la cual hay necesidad de icono. **Estos flujos sin cambios o esta humedad continua se distinguen del flujo de elixir** y hay que hacerlos constar en los *Comentarios*. Anote DV = descamaciones vaginales.

¿Cómo distinguir entre el elixir y las descamaciones? Haga el test del vaso de agua: si la secreción vaginal sigue siendo compacta y se hunde hasta el fondo del vaso, es elixir; si la secreción se difunde en el seno del líquido, son descamaciones vaginales (véase la Parte 1, "Autopalpación y prueba del vaso de agua" en la página 46).

El signo ● (elixir grumoso, pegajoso, viscoso) nunca se debe usar en este caso, porque se refiere a moco postovulatorio. Ahora bien, no podemos comprobar si usted realmente ha ovulado o no (a menos que tome la temperatura, lo que es laborioso y poco práctico durante la lactancia) por lo que siempre asumimos que nos encontramos en fase rosa

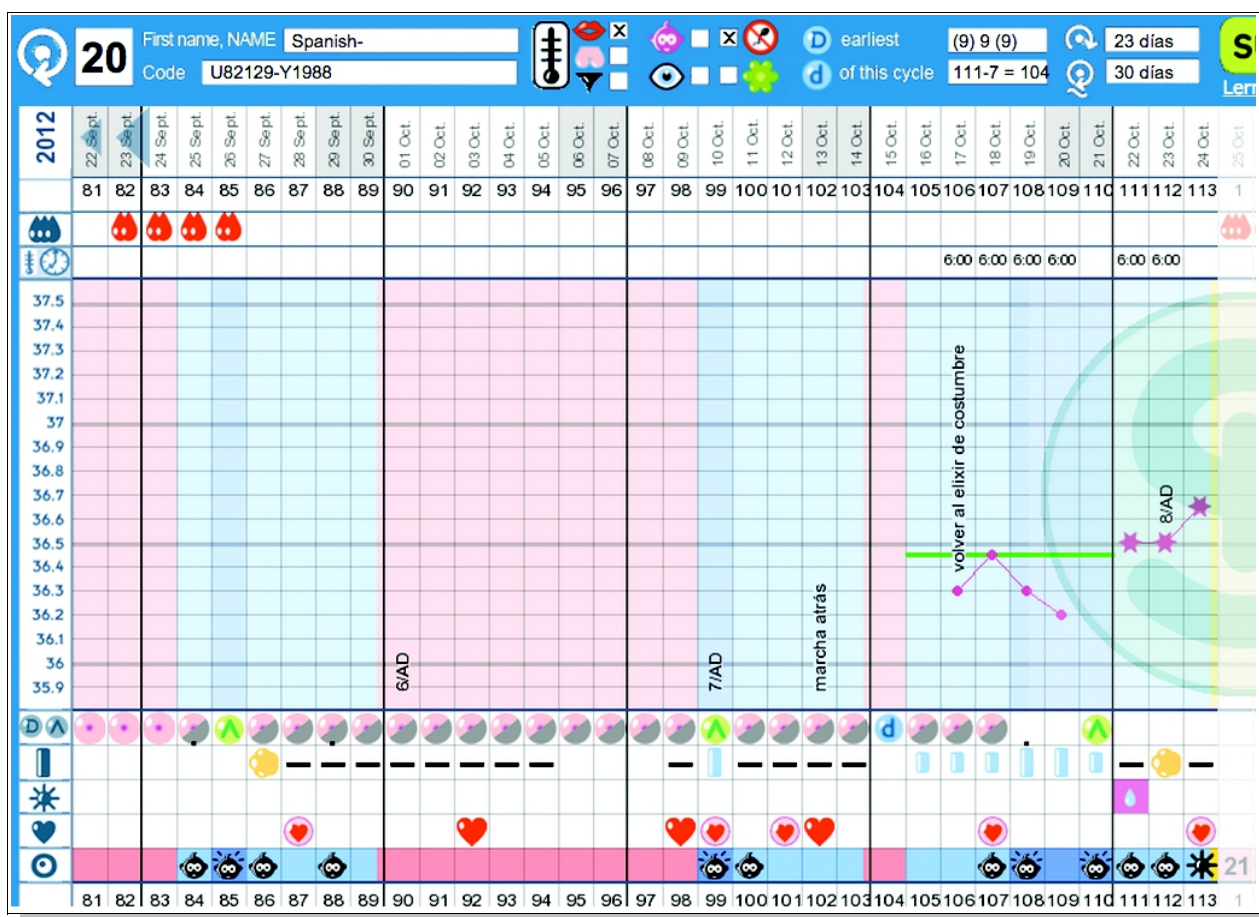
infértil preovulatoria, lo que será verdad en la mayoría de los casos. (En la ilustración que se muestra algo más abajo, se puede ver que la usuaria ha cometido este error en el día 86, aunque en este caso, la nube amarilla que se produce en la fase fértil azul desencadena un día pico debido al cese de los sangrados, no visibles en la imagen).

¡Nunca use la nube amarilla ☀ (elixir grumoso, pegajoso, viscoso) durante la lactancia! Este signo siempre remite a una etapa postovulatoria y generalmente no es apropiado. Por seguridad, sin embargo, si se selecciona este símbolo, *sympto* pasará a la fase azul fértil. Entonces habría que discutir el caso con un/a especialista o quedar en fase azul, “posiblemente fértil”, para el resto del programa de lactancia ¡lo que no es para nada el objetivo del indicador de fertilidad de *sympto*!

Supongamos que usted no quiere o no puede cumplir con los 4 principios de la lactancia completa antes del día 84 o que, desde el principio, usted no practica la lactancia exclusiva (da el biberón). Sólo tiene que pasar a *Lactancia 2* y *sympto* reaccionará de inmediato a todas sus señales de fertilidad para iniciar una nueva fase fértil.

Ciclograma en Lactancia 2 - parcial

¿Qué hacer?: observar los signos de fertilidad.



Leyenda: el día 85 se generó un DP debido al sangrado, no visible aquí debido al mensaje del día, y la mujer se vuelve infértil a partir del día 89 por la noche. Un segundo DP se genera en el día 99 a causa del elixir, que desencadena una nueva fase fértil breve. El día 106, la mujer reprinde las tomas de temperatura porque ha encontrado su esquema de elixir conocido.

¿Cómo gestionar el signo H? 🔥

Por precaución, *sympto* abre una nueva fase fértil con el signo 🔥. Pero, aunque al cabo de unos días se confirme la ausencia de humedad por un simple signo — ("no se ha observado nada"), *sympto* no puede generar un DP por sí mismo. Está en cierta manera un poco fuera del juego. ¿Cómo corregir esta situación? Si el — se confirma durante tres días consecutivos, ajuste su ciclograma acto seguido por la simple eliminación de las 🔥 de la línea de abajo pero dejando bien claras las — en la línea superior que atestiguan la infertilidad, y añadiendo un comentario en ese día (por ejemplo "gotas eliminadas"). Se restablecerá así la fase infértil rosa *a posteriori*. Mediante esta técnica de ajuste (también se podría convertir la última gota en ■ y generar así un DP), no se corre ningún riesgo de un nuevo embarazo. La mera repetición de la señal 🔥, si no se sigue de ■ o ■, no denota fertilidad sino que muestra simplemente un esquema de infertilidad postparto que aparece en aproximadamente el 7% de las mujeres.

Días pico (DP) difíciles de detectar: ¡evite mostrar signos de autopalpación!

De vez en cuando, la identificación del DP puede presentar algunas dificultades. La autopalpación se convierte en una valiosa herramienta que permite acceder a la fuente del elixir de vida y que se utilizará para identificar una de las combinaciones correspondientes. Atención: en las siguientes situaciones y en este programa de lactancia, una autopalpación por sí sola, desprovista de todo tipo de observación de elixir (porque no se ha podido extraer ningún elixir del cuello) no permite generar un día pico: si se entra el icono 🍷 (cuello alto, blando, abierto) o cuello medio durante varios días 🍷. Para volver a cerrar el programa se procede como para la gota 🔥 (húmeda): se elimina con posterioridad el signo que causó una falsa alarma y se recupera así el rosa infértil (o se genera un DP situando un ■ para reencontrar el rosa). Es lo mismo con el signo 🌊 (sentirse mojada) si no va acompañado, como fisiológicamente debería, del elixir. Los signos de la autopalpación por sí solos no son útiles en el programa de lactancia y es mejor no usarlos en absoluto durante esta fase. Esto no impide practicar la autopalpación con el fin de detectar las diferentes cualidades del elixir que desde luego se deberán introducir, pero es inútil meterse en el modo de autopalpación.

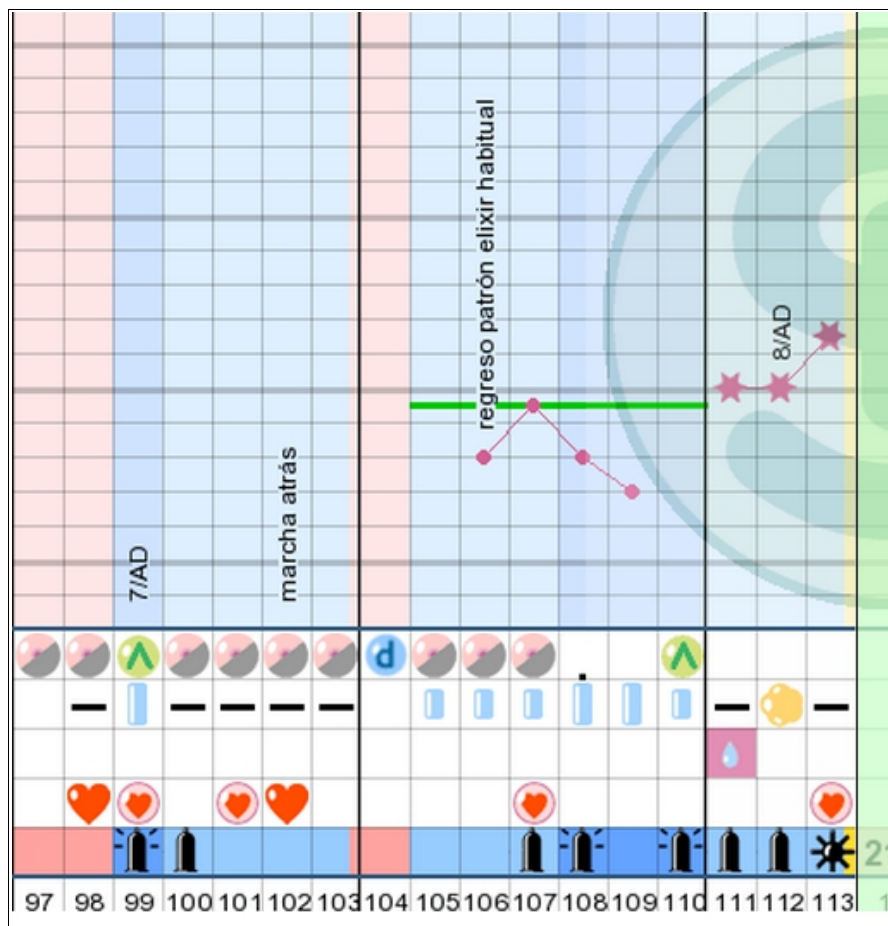
El retorno de la menstruación

Nuestro conocido sangrado regresa de nuevo; pero, ¿estuvo precedido por la ovulación? ¿Es este el regreso de la verdadera regla o simplemente un sangrado intermenstrual? *No se puede saber si no se mide la temperatura*. Pero usted no la ha tomado, y por una buena razón: la seguridad contraceptiva, incluso durante la *Lactancia 2* (vea uno de los apartados anteriores) no depende de ello. Pero si el sangrado va precedido por días de elixir marcados o si comienza tras el destete, *hay que retomar enseguida las medidas de temperatura*. Para no arriesgar o precipitar nada, se permanecerá en *Lactancia 2*. A lo largo de los días de sus entradas de temperatura, *sympto* finalmente localizará una subida. Entonces, mostrará una advertencia:

En la gráfica de temperatura, se ha detectado la línea verde de base y un primer ascenso (estrella) en la fase de lactancia. Así que hay que salir del modo de lactancia INMEDIATAMENTE. Por lo tanto, hay que volver al modo sintotérmico normal y proceder al doble control. Solicita inmediatamente a la Fundación el control de tus entradas ya que en este ciclo particular, tu infertilidad no está garantizada.

Sólo tiene que cumplir con esta instrucción en rojo, y, continuando fielmente sus observaciones, tarde o temprano pasará a amarillo infértil postovulatorio. *sympto* "espera" la llegada del día pico, así como tres temperaturas altas *** para efectuar el doble control que en todo caso tendrá que ser validado por una de nuestras consejeras como se muestra en el mensaje de color rojo. Esta transición es un paso emocionante e histórico en la vida de una mujer. Así es como se presenta en el ciclograma:

Leyenda: el tutorial *sympto* muestra el mensaje esencial: hay que reanudar las tomas de temperatura tan pronto como el elixir vuelve a tener una calidad normal y continua. "Pull and Pray": la pareja ha llevado a cabo un coitus interruptus. El día 111, *sympto* muestra el mensaje rojo. La mujer ha salido del programa de Lactancia unos días antes, el día 108, dando paso a la fase postovulatoria.



Recuerde: el programa de lactancia persiste en fase rosa infértil preovulatoria intercalada de fases potencialmente fértiles, azules. Si *sympto* ocasionalmente pasa de largo una ovulación que se haya llevado a cabo, paradójicamente, ello aumenta la seguridad contraceptiva, ya que regresa a fase rosa, en la cual los síntomas de fertilidad abren una nueva ventana.



Existen organizaciones que animan a las madres a amamantar en el mundo. Descúbrelas en www.symptotherm.ch.

Línea 7 (continuación). Premenopausia

El ciclo de lactancia termina con la caída de la prolactina, la recuperación de los estrógenos y el retorno de la ovulación. La premenopausia, Por lo contrario, se caracteriza por una disminución drástica de las ovulaciones. Se tendrán ciclos cada vez más cambiantes que aparecen entre los 40 y 50 años, ya sea de manera progresiva o brusca. Paralelamente a la disminución de las ovulaciones, las tasas de estrógeno y progesterona descienden drásticamente. La FSH trata de jugar a las hadas de la reconciliación para salvar la situación y "hacer girar" el ciclo; pero estas hadas lo conseguirán cada vez menos. Un año sin sangrado es una prueba tangible de que su fertilidad ha caído a cero y que usted ha doblado la esquina: usted ha llegado al buen puerto de la menopausia. ¡Bienvenida al club!

Aquí tenemos los signos fisiológicos que anuncian la premenopausia:

- La subida comienza a retrasarse hasta el quinto día después del Día Pico, y más allá. Se acorta la primera fase del ciclo.
- El aumento es menos pronunciado e irregular.
- La fase postovulatoria también se acorta o comienza a fluctuar.
- De vez en cuando, el ascenso ya no se realiza completamente: en este caso la ovulación no tiene lugar.


Léase un buen libro sobre el tema y reflexione sobre la feminidad que le queda todavía por descubrir. Es importante que pueda vivir esta etapa con desapego a pesar de los sofocos. Mire con orgullo a su hija, convertida en una hermosa joven que ha tomado el estatus que usted tenía antaño.

Cuando uno o más de estos síntomas se repiten constantemente, la premenopausia está verdaderamente en marcha; ¡puede durar un par de años! Desde el punto de vista biológico y en *sympto*, la premenopausia se considera un ciclo ovulatorio muy largo y siempre se considerará en fase preovulatoria como el programa de lactancia. Esta situación le dispensa a usted de medidas de temperatura "interminables" y tediosas, que, si se realizaran de manera sistemática, de vez en cuando podrían revelar una ovulación o un semblante de ovulación durante esta fase. Pero como usted ya no trabajará con las mediciones de temperatura, no lo sabrá con exactitud. Para su seguridad contraceptiva este desconocimiento no tiene ninguna importancia. Por eso *sympto* ya no indica ciclos completos (aunque todavía pueda tener alguno de vez en cuando), y ya no aparecen fases amarillas infértiles (postovulatorios), sólo fases fértiles azules e infértiles rosas.

La variante del DP, de 🍷, 🍷 o 🍷 a — llegará a ser muy común.



Es importante que se relaje, revise su dieta, se mueva lo suficiente y practique el ayuno (bajo supervisión): un buen ayuno le ayudará a reconciliarse con su feminidad profunda. Esté atenta a nivel de elixir como una madre en *Lactancia 2* y, si es necesario, aplique la autopalpación. Como hemos desarrollado anteriormente, la autopalpación ya no podrá generar un día pico a menos que usted pueda extraer el elixir. Podría haber, por tanto, el "cuello medio" a poner entre paréntesis con posterioridad como con la lactancia. Mejor no usar esta señal ni la del cuello alto que, por otra parte, no aparecen de forma automática en este modo. *sympto* ofrece un soporte óptimo, siempre y cuando usted se observe correctamente. Después de un Día Pico, no tendrá que esperar 4 días, como con la lactancia materna o el modo Billings, pues *sympto*, debido a que la fertilidad está reducida, ¡pasa a infértil ya en la noche del 3r día después del Día Pico! Esa es la buena

noticia. Aquí también el sangrado es considerado como un signo fértil cuya ausencia será validada por un trazo a fin de generar un DP y liberar el rosa infértil ulterior.

La gota H , igual que en el modo de lactancia, también puede impedir que la ventana de fertilidad se cierre. Este es el caso problemático de una mujer que, durante la premenopausia percibe como último signo de fertilidad la sensación de humedad o el cuello medio.

Días del ciclo:

8	9	10	11
			—
			—



En un caso así, muy frecuente, es absolutamente necesario que, después de tres días invariables en H  (o autopalpación *media*), si no se presenta ningún auténtico elixir, reemplace el último signo H o "cuello medio" por E = . Así, en el ejemplo, *sympto* introduciría inmediatamente un DP en el día 10. Por tanto, si durante tres días consecutivos, no llega a percibir el elixir a pesar de la observación aguda y precisa, puede asumir que esta observación fue sin duda justa, y sin embargo dió una falsa alarma. El diagrama anterior, así corregido, quedaría tan simple como en la figura:


8	9	10	11
			—
			—
			

Nota: ni en el modo de *Premenopausia* ni en el de *Lactancia 2* se puede generar un DP a partir de las observaciones a nivel interno (sensación y cuello). Esto es una diferencia con lo que ocurre con el programa estándar o el Billings, donde sí se podía bajo ciertas circunstancias estrictas (véase el apartado *Cómo corregir un PD gracias a la sensación interna*). Esta simplificación se ha realizado por dos razones: una técnica y otra sistémica. Técnica: supongamos que una mujer introduce durante 10 días la línea infértil arriba ("no se observa nada") y el "cuello alto" en la parte inferior. Esto es contraintuitivo y muy poco probable a nivel fisiológico. En tal caso, se generaría un nuevo día pico cada día, que borraría el del día anterior. En *sympto* se ha eliminado este tipo de dinámica extraña. La razón sistémica es que el problema no es la entrada del "cuello alto", sino la posibilidad de entrada de "cuello medio": este signo abriría la ventana y permanecería abierta aunque la infertilidad estuviera claramente de vuelta. Para gestionar esta infertilidad, habría que realizar el ajuste que hemos mencionado un poco más arriba (substituir un signo de fertilidad media por uno de fertilidad alta). En este sentido, también se podría preguntar si, para facilitar las cosas, sería conveniente liberar la fase rosa infértil al tercer día de autopalpación *cerrada* como se sugiere en NFP-Sensiplan y Rötzer. Es una buena solución, aunque por el momento, no está integrada en *sympto*. Repetimos que sólo en el modo estándar, se genera un día pico por el paso de cuello alto a cuello medio, siempre y cuando un trazo o una nube amarilla los acompañe.

Línea 8. Parámetros personales

Todos estos ajustes son opcionales, ya que se pueden hacer cualquier día del ciclo a diferencia de los parámetros obligatorios al inicio de cada nuevo ciclo. Vayamos primero a los parámetros generales. Se aplican a todos los ciclos pasados y futuros.

Icono para la fase fértil ☒  ☐ 


 Grados ☒ °C ☐ °F


Modo experta ☐ sí ☒ no


Me gustaría mandar mis gráficos (de manera anónima, en forma de enlace). ☒ sí ☐ no

Hora de toma de la temperatura automática



Parámetros del ciclo

 Día
Döring/Rötzer modificado

 Modo Billings ☐ sí ☒ no

 Autopalpación ☒ sí ☐ no

=> **Preservativo y cara del bebé** :

este signo que caracteriza la fase fértil en todo momento se deja modificar en función de su estado de ánimo y su objetivo de observación. Por respeto a los católicos, los inventores del método, así como por respeto a las mujeres sin pareja, y finalmente de cara a las adolescentes, el parámetro por defecto muestra la cara del bebé  durante toda la fase azul (potencialmente) fértil. En cambio, cuando usted se encuentra en situación contraceptiva, esa señal puede, según su elección personal, ser substituida por un *preservativo* .

No tenemos una "moral" particular a defender a este respecto. Cada pareja debe saber por sí misma lo que quiere. Muchas usuarias pasan por alto este parámetro, lo que a menudo revela que todavía no han asumido plenamente su objetivo respecto a la reproducción.

=> **Unidad de temperatura:** °C por defecto, en EE.UU en ° F (Fahrenheit). Puede ser modificada por la usuaria en cualquier momento.

=> **Modo experta:** Por defecto, está desactivado. vea más arriba el capítulo dedicado a ello. Consulte la página 83.

=> **Mandar mis ciclogramas** : enviar enlaces de sus ciclogramas de manera

anónima, diálogo con el médico/a/. Esta opción se habilita cuando desea enviar sus ciclos al ginecólogo/a, en foros, blogs o a sus amigas. Al elegir esta opción, se rompe con la estricta confidencialidad garantizada por *sympto*. Pero es muy importante que usted muestre sus conocimientos del ciclo femenino a otras mujeres y despierte su curiosidad. Esta opción no es necesaria para comunicarse con su consejera *sympto* quien, por su acceso al *back office*, ya sigue sus peregrinaciones en directo y con quien usted se comunica a través del correo interno. Este dispositivo se inscribe en la absoluta confidencialidad. En última instancia, una consejera que no coopere con *sympto* podría interesarse en hacerlo a través de su iniciativa, al recibir sus ciclogramas con las consultas. Esta instructora "clandestina" se estaría beneficiando indirectamente del sistema, pero no a través del correo de *sympto*, obviamente. Recuerde que la mayoría de las consejeras sintotérmicas en todo el mundo son (todavía) muy conservadoras y no se

dejan persuadir fácilmente por las nuevas tecnologías. La iniciativa de convencerla se encuentra enteramente en sus manos.

Su ginecóloga definitivamente debe recibir sus ciclogramas antes de la cita para ser confrontada. Una vez más, la comunicación proviene de usted; no es en los congresos de ginecología, generosamente patrocinados por las compañías farmacéuticas, que el ginecólogo recibirá información de la *sintotermia*. Ya puede sensibilizarla remitiéndola a los estudios clínicos y evitar así que ella le asegure que la *sintotermia* sólo funciona para los ciclos regulares. Esta estupidez se repite con frecuencia o se pone en relieve dentro de los consultorios médicos para desalentar indirectamente a las mujeres que buscan una alternativa fiable a la píldora. Él/ella aprenderá a través de usted que la *sintotermia* funciona precisamente para todos los tipos de ciclos en el mundo y en todas las situaciones ginecológicas. No se olvide de copiar y pegar la carta del Prof. Rötzer que encontrará en FAQ 14 de nuestra página web.

Un poco de moral... Si, durante los últimos treinta años, las mujeres hubieran seguido el consejo de Rötzer, la *sintotermia* sería ampliamente conocida. Pero no lo es. No imite la pasividad de sus compañeras esperando pacientemente la cita con su ginecólogo para luego asentir a todo lo que él le proponga. Pronuncie en voz alta lo que piensa. En un mundo que desinforma, en el que usted no sabe a dónde acudir, la Fundación ST estará a su lado para ayudarla y aconsejarle.

=> Preselección de la hora de la toma de temperatura

Siempre y cuando usted tome la medida en un entorno de media hora de aproximación, puede facilitar las entradas al introducir una hora fija. Esta simplificación, sin embargo, tiene sentido si usted es consciente de que sobrepasar esa media hora requerirá cada vez una corrección manual en el panel de control. Desafortunadamente, muchas usuarias olvidan ese pequeño detalle, que no es en absoluto trivial; por comodidad preseleccionan una hora, se olvidan de verificar la hora de la medida y ¡dejan sin anotar que una posible fuente de error se ha filtrado a causa de una hora de retraso sin indicar en el ciclograma!

El significado de las preselecciones y los preajustes

Hay programas en los que la mujer puede preseleccionar un número impresionante de parámetros y configuraciones. ¿Qué es lo que hay que tener en cuenta al respecto? Por un lado, que el preajuste no disminuya la seguridad, y por otro, debería realmente mejorar la facilidad de uso. ¿Cómo situarse en medio de decenas de preselecciones, por ejemplo, sobre las estadísticas de la fase lútea, a sabiendas de que las estadísticas son un engaño en este contexto? Estos programas le requieren preseleccionar cuando usted apenas conoce el método. Las estadísticas sobre 100 ciclos (por debajo, el valor estadístico es cero) todavía traen un riesgo adicional debido a que el ciclo 101 podría traer una irregularidad. *Nunca se sabe*. A las principiantes les gustaría una indicación de la hora de la toma de temperatura al segundo, y lo sugieren... "sería bueno si" ... Si no introducimos esta opción, en App y otras tiendas, el sistema corre el riesgo de recibir represalias en forma de comentarios negativos.

sympto ha sabido resistir este circo que no lleva a ninguna parte. La razón de la exactitud de la precisión a la media hora ha sido reflexionada con detenimiento. *sympto* quiere llamar la atención a la usuaria respecto al hecho de que sólo las diferencias más grandes influyen eventualmente en la medida, aunque todo depende de la sensibilidad

corporal de la mujer y de su estilo de vida. A otra principiante le gustaría ver aparecer una lista de medicamentos para poder clicar en los medicamentos que ella toma. ¡No es broma! Francamente, en *sympto* sólo cuentan los medicamentos que tienen una influencia directa en la evolución de la curva de temperatura. Los medicamentos recetados por un médico deben, lógicamente, figurar donde tienen su lugar: en el perfil de la cliente.

Otra recién llegada querría que *sympto* le enviara un SMS en la víspera de la reanudación de las temperaturas. ¿Es realmente útil? Algunos días atrás, la misma mujer ha iniciado un nuevo ciclo, con lo que se le ha mostrado un mensaje especificando que debe retomar las medidas en 6 días o más tarde, a partir de su gran DDR. Una principiante de la que se espera que introduzca las gotas rojas a lo largo de toda la menstruación recibe este mensaje cada día de nuevo, pudiéndose salvar un día. Todos nuestros esfuerzos están diseñados para acercar a las mujeres a su ciclo con el fin de que vivan en sus cuerpos y con su ciclo.

Nos oponemos a toda forma de tutela por parte de programas maravillosos que hacen creer a las mujeres que pueden delegar el "problema de su ciclo" a un dispositivo mágico a modo de píldora hormonal. Cuando pase por su cuenta el día 5 del ciclo, ella verá "retome las medidas de temperatura mañana" y en un caso límite podrá conectar la alarma de su teléfono. Con la aplicación *sympto* PLUS, estos mensajes se presentarán incluso en la barra de notificaciones.

El problema fundamental es la falta de confianza de las mujeres en su propio cuerpo, el miedo, añadido a una ignorancia impresionante. Las mujeres a menudo nos preguntan por qué aparece el mensaje "autopalpación de senos" en el día 6. Este día es por lo general el mejor momento para detectar a mano zonas duras u otras anomalías en los senos. En resumen, este control es parte integrante de la prevención contra el cáncer de mama y debería ser conocido.

Encontraré un buen número de programas "de ovulación" totalmente inconsistentes que parecen gustar y tener muchísimo éxito. Queda la pregunta de si las mujeres se observan rigurosamente. Nadie sabe por qué estos programas son de tipo autónomo (*standalone*), sin sincronización de los datos sobre cuentas también visibles (de manera confidencial) por especialistas. En estos programas, las mujeres no pueden ser adecuadamente acompañadas por una asesora. Por supuesto, siempre se puede hacer un intercambio mediante el envío de e-mails, indirectamente. En lo básico, nosotros acogemos con agrado cualquier concurrencia leal como la de *mynfp.de*, que reproduce fielmente NFP-Sensiplan. Este sitio nos ha proporcionado muchas ideas interesantes en la fase de desarrollo en 2006.

En particular, pienso en el trazo — ("no he observado nada de forma activa"), el cual, para la interpretación automática, proporciona una seguridad significativa. Del mismo modo, hemos adoptado el principio de los 5 días consecutivos al DP, que establece que un ascenso recibe estrellas llenas, siempre que no se inicie a partir del día 5 después del DP. Cuando el ascenso comienza 6 días después del DP, *sympto* sólo muestra 5 estrellas huecas. Este principio se ha incorporado en el Código Da Vinci (véase el apartado correspondiente). Es muy lamentable que *mynfp.de* haya retirado posteriormente el trazo (que marca una observación negativa) y el principio de los 5 días por culpa de algunas usuarias inoportunas sabelotodo. Si es verdad que este programa de interpretación ha perdido bastante en concisión y precisión, también lo es que ha perdido en seguridad. ¡Una verdadera lástima! Se impone de ahora en adelante una comparación objetiva de estos sistemas.

Actualmente, en 2013, a causa de la desinformación dominante entre las mujeres en relación con la *sintotermia*, experimentamos una competencia más que desleal, incluso

descarada, en AppStore y Play Store (Android) debido a estos programas sirena, basados en el método del calendario, que están perjudicando tanto a sympto como a mynfp.de.

Cada sistema, incluso el "mejor" que por cierto sin duda no existe todavía, tiene sus limitaciones técnicas. Por ejemplo, en *sympto* si la usuaria no ha puesto nada en los comentarios y sólo quiere introducir su temperatura, un mensaje recordatorio bloquea esta entrada. Con sólo clicar una segunda vez, se puede superar el obstáculo. ¡Pero de vez en cuando alguna mujer en esta situación, no osa a clicar una segunda vez y nos pide ayuda! Aunque la gran mayoría de las mujeres se adaptan rápidamente a un marco de trabajo bien hecho que facilita su aprendizaje y gestión *siempre y cuando se acepte este aprendizaje*. ¡El problema es este! La mayoría de las mujeres niegan tener nada esencial por conocer en su ciclo, barómetro de su salud. Conclusión: las restricciones sobre *sympto* fueron concebidas para influir positivamente en el proceso de aprendizaje o de profundización.

Ajustes para el ciclo actual

Estos ajustes se pueden realizar en cualquier día: se trata por tanto de ajustes que se mantienen ya sea hasta que se redefinan en el siguiente ciclo o sólo por una etapa del ciclo en curso.

=> **Modificación del gran DDR y cálculo de la fase fértil gracias a este gran DDR**

Cuando el gran DDR marcado por defecto es el día 0 significa que nunca se ha cambiado manualmente. Por ello, durante los primeros 12 ciclos, se fija en el día 6 (o por debajo si es el caso) y se ajusta más tarde, de forma automática, normalmente para situarse en un día más avanzado. Vemos las modificaciones en el ciclograma: el antiguo DDR se pone entre paréntesis.

Este ajuste está destinado a sintotermicistas consolidadas que llegan a *sympto* y quieren mantener su DDR adquirido en observaciones anteriores. También puede tener funciones útiles para la consejera: a menudo sucede que la principiante que marca temperaturas aleatorias en los dos primeros ciclos observados, se encuentra con hasta cuatro estrellas huecas precediendo las tres estrellas llenas. En tal caso, es probable que la primera estrella hueca, que a menudo se debe a una medida mal realizada, reajuste el gran DDR de manera tan drástica como inútil. *sympto* ha retomado al pie de la letra la práctica más estricta de NFP-Sensiplan: se trata de calcular el gran DDR a partir de la primera estrella hueca en lugar de la primera estrella llena, lo que sería según el método Rötzer que tiene en cuenta el DP, más inseguro. Al no conocer la diferencia entre la estrella hueca y la estrella llena, NFP-Sensiplan necesariamente debe calcular a partir de la primera temperatura alta (ya sea estrella hueca o llena). *sympto* se ha alineado aquí con NFP-Sensiplan ya que, a diferencia de Rötzer, el sistema acepta temperaturas altas sin DP, marcadas por estrellas huecas.

De hecho, el cálculo del gran DDR según Rötzer es menos restrictivo y, además, más fisiológico y por lo tanto más correcto en términos absolutos, pero requiere en todo caso de un DP bien situado, lo cual no es siempre el caso. En tal situación, la consejera lleva a cabo de alguna manera un ajuste rötzeriano posponiendo el DP para resituar el gran DDR en el sexto día, o en un día más tarde. Si debido a ello la usuaria se viera situada de nuevo en un ciclo posterior, este ajuste no se llevaría a cabo, manteniéndose la posición más conservadora.

Tarde o temprano se encontrará con el mensaje del día siguiente:

"Incluso sin ninguna observación del elixir, sympto, basándose en las temperaturas del ciclo anterior, te propone el día de hoy y los próximos cuatro días, como muy fértiles. Pero una vez que hayas identificado el día pico con el símbolo — o 🟡, sympto, en función de la fluctuación de tu ciclo, disminuirá este número hasta un solo día muy fértil. Esta concentración de la zona muy fértil se destina a orientar y ayudar a la pareja en el deseo de tener hijos".

¿Cuáles son los entresijos de esta extrapolación? *sympto* calcula los días muy fértiles del ciclo en curso a partir de la curva de temperatura (relativamente fiable) del ciclo anterior. Esto ocurre de la siguiente manera: en cada nuevo ciclo, *sympto* conservará como día muy fértil el primer ascenso (sea estrella hueca o llena), los tres días anteriores de la meseta inferior y la segunda temperatura alta. Estos son, de forma retrospectiva, los días más fértiles del ciclo. Estos 5 días muy fértiles se aplazan hasta el próximo ciclo, inalterados, para anunciar estos días como muy fértiles, de color azul oscuro. Esta exploración se vuelve a calcular en cada ciclo, no representa un valor estadístico sino un pronóstico más o menos fiable siempre que el siguiente ciclo sea similar al ciclo a partir del cual se ha realizado el cálculo.

La ventaja de este sistema es precisamente correlacionar sólo dos ciclos. Si de pronto un ciclo no sigue este patrón, "el error" del pronóstico repercute sólo en el siguiente ciclo, y no en los ciclos ulteriores. Esta aproximación es tanto más realista en cuanto no proviene de estadísticas dudosas que, por otra parte se basan en una longitud de ciclo hipotética (e ilusoria). Hay posibilidades de que el día fértil del ciclo siguiente se encuentre dentro de estos 5 días, a condición, por supuesto, que este ciclo no se "desmarque" del anterior.

Añadimos otro elemento: además de estos 5 días altamente fértiles, calculados a partir del primer ascenso, el día muy fértil se muestra inmediatamente cuando se introduce un signo como 🟦 (filante, transparente, como clara de huevo cruda), 🟢 (mojada, como lubricada) o también 🟡 (autopalpación "cuello alto"). Además, *sympto* muestra siempre un día muy fértil cuando detecta un DP. Sólo un test de ovulación proporcionaría más detalles: queda la pregunta de si es realmente necesario, ¡con *sympto* se puede prescindir!

Hay varios sistemas sintotérmicos *light* que marcan la entrada a la fertilidad sólo cuando la usuaria introduce un símbolo de elixir (o de sensación, en caso de que exista esta posibilidad). Esto es, obviamente, correr un riesgo muy alto de que la mujer introduzca esta observación demasiado tarde, de ahí la necesidad de agregar el doble control en relación con el gran DDR que normalmente precede a la observación del elixir. Por supuesto, cuando la fertilidad se anuncia por el elixir antes del gran DDR, *sympto* abre antes la ventana de fertilidad.

=> Modo Billings : muy útil también para afrontar largos períodos sin observaciones

Las sintotermicistas consolidadas que tienen ciclos regulares (de una amplitud no mayor de 6 días al año) y que tienen una percepción clara de su elixir pueden, en última instancia, continuar sin tomar la temperatura. Para ello, deben configurar *sympto* en el modo Billings, en el cual – a partir del 4º día después del DP, una vez asumida la fase ovulatoria – se pasa también a la fase amarilla. Si no se configura manualmente, *sympto* se encuentra en el modo sintotérmico y el modo Billings está desactivado.

Para usted o su consejera, este modo puede ser útil cuando se deseen completar los ciclos incompletos del pasado. Este modo se puede activar o desactivar para cada ciclo. ¿Cómo proceder?: habilite este modo en el ciclo al que le falte información y complete un DP diseñándolo desde cero con una de cuatro posibilidades (con dos símbolos) explicadas anteriormente. De repente, el ciclo se completará con la fase amarilla. Incluso siendo la simulación completamente ficticia, este cambio no tendría impacto en la seguridad contraceptiva: es algo pasado, así que nada peligroso puede suceder. Es importante recordar que en *sympto*, usted avanza en tiempo real y, consecuentemente, usted deberá rellenar los meses de “vacaciones a sintotérmicas”. El ciclo del embarazo y el ciclo de la lactancia ofrecen fases prolongadas en las que es posible permitirse largas pausas.

Estos ciclos extremadamente prolongados, así como los de la premenopausia, no entran en el cálculo de la amplitud de los ciclos. ¡De lo contrario se vería aparecer una amplitud de 200 a 400 días! Supongamos que, por otras razones, usted deja sus observaciones durante algunos años. Pero cuando le apetezca observar otra vez, no quiere retomar sus observaciones por ejemplo, el día 2.445 de su último ciclo observado: imprima primero sus viejos ciclos y luego borre todas las observaciones para empezar de cero. O bien, si no le importa, para dejar este ciclo fuera de los cálculos (que se muestran en la parte superior derecha del ciclograma, el ciclo más corto y la amplitud), ¡configúrelo en premenopausia!

En cambio, las fases anovulatorias intercaladas con fases de sangrado no deberían de ningún modo transformarse en ciclos reales. Usted estaría falseando su realidad ginecológica. Lo que sí se puede es, al cabo de cierto tiempo, con cierta perspectiva, calcular a mano la amplitud, eliminando las fases anovulatorias. La función para eliminar los ciclos con fases anovulatorias no existe todavía en *sympto*... Al fin y al cabo, un ajuste tan drástico sólo podía ser realizado por un especialista. Lo que es decisivo es saber cuántas fases anovulatorias se tienen al año.

=> **Autopalpación**  *desactivada por defecto*

Este ajuste puede realizarse incluso en un pasaje corto dentro de un ciclo para simplemente permitirle ver cómo se presenta durante algunos días. Hemos desarrollado el tema de este ajuste extensamente más arriba (capítulo "Línea 4" en la página 75 y "Lactancia Materna"), dos veces.

Aviso Importante: Cuando usted trabaje con un *smartphone* que debe sincronizar los datos entre el teléfono y la cuenta madre, debe comprobar si estos ajustes se realizan de manera bilateral, ya que la sincronización de estos ajustes específicos (Billings, autopalpación y modo experta) no está garantizada.

Sincronización, patrocinio, pérdida del teléfono inteligente, ofertas, costes, nuevo número o dirección de correo electrónico, gestión de la comunidad...

...y muchos otros aspectos se presentan directamente en la página principal, por solicitud o, si usted es consejera, en el *back-office*: también puede realizar un seguimiento de sus clientes generándose ingresos. Estas indicaciones no pueden ser reproducidas aquí, ya que están permanentemente en evolución. Como requisito previo para una formación completa de 6 días requerimos un seguimiento de 6 meses por parte de una consejera *sympto*.



LOVE GAME



Conclusión

Yo tengo un sueño: Symptos



Los clientes de *sympto* reciben cada día un nuevo Symptos que es una moneda alternativa. ¡\$ no conocerá jamás una caída bursátil!

Con cada ovulación, el ciclo genera una nueva vida. Este es su valor femenino que está en la causa. Sus óvulos son comparables al oro que se esconde debajo de las rocas y en la arena. El día que usted se observa en *sympto.org*, es como si encontrara granos de oro ocultos. Estas observaciones le permiten conocer los días fértiles y muy fértiles (cerca de la ovulación) o infértiles de su ciclo. Este trabajo le da derecho a una suma de dinero equivalente a 1 Sympto, representado por \$.

El valor de la moneda está determinado por la Fundación SymptoTherm. Actualmente se encuentra en 1 Euro (1 \$ = 100 Symptolinos = 1 Euro).

En la página web, y gracias a sus \$ usted podrá adquirir productos (bienes y servicios) que encontrará, así como poner su propios bienes o servicios en venta. También puede combinar una oferta en \$ y moneda local: por ejemplo, puede ofrecer alojamiento por 15 \$ por noche por persona más un complemento en euros en concepto de gastos: la comida, la limpieza, la formación que da, etc.

No se pueden retirar \$ en efectivo. Es una moneda "escrituraria", que sólo existe en su cuenta, pero gracias a internet, este dinero está disponible en cualquier parte. Usted podrá hacer intercambios culturales y comerciales con mujeres del mundo entero. Ellas tendrán los mismos \$ que usted gracias a la observación de su ciclo y porque también como usted son miembros de *sympto.org*.

Durante el tiempo en que se está probando *sympto.org* gratuitamente, no se reciben \$. Pero una vez que ya se es cliente, se reciben los \$. ¿Cómo sucede esto? Con la compra de una Chiribita (30 días de seguimiento personal), recibirá a cambio de inmediato sus 30 \$ con la compra de 2 Chiribitas, el doble, y así sucesivamente. Con la compra de una Margarita (acceso ilimitado), recibirá un \$ por día, un total de 365 \$ por año y así sucesivamente.

En el mercado de \$ se negociará entre las usuarias el precio definitivo, las condiciones de pago y del envío asumiendo también entre ellas la entera responsabilidad del buen desarrollo de la compra o la venta. Salvo excepciones (véase Preguntas frecuentes 6 de Symptos) nuestra Fundación no interviene en el desarrollo de las transacciones.

Increíble pero cierto: ¿dónde está el valor de \$? Sus ovarios constituyen dos cofres que contienen al nacer entre 200 000 y 300 000 piedras preciosas: los óvulos. Estos gérmenes de la vida no se renuevan más adelante, envejecen con usted y disminuyen con la edad (puesto que los hay que mueren). Sin embargo, para cubrir toda la fase fértil de su vida los hay de sobra. Sus ovarios no producirán más que entre 400 y 450 ovulaciones. En comparación con la producción de millones de espermatozoides cada día en el caso del hombre, la ovulación sigue siendo un fenómeno excepcional que merece su

protección (¡y la del hombre!). Su riqueza sale a la luz a través de los ciclogramas que usted genera a partir de sus observaciones. ¡Esta es la razón de que en su ciclograma, a la derecha, aparezca un gran \$! ¡Una vez impreso, muestra la apariencia de un verdadero billete bancario!

1. ¿Por qué crear una nueva moneda, Symptos?

A menudo escuchamos que la práctica de la sintotermia es "demasiado complicada" y "no lo suficientemente segura para evitar embarazos no deseados", y por tanto algo a relegar en el olvido. Todas las personas que afirman esto – no hay necesidad de señalar a nadie, ya que se encuentran en todas partes – deberían en rigor abogar por una retirada inmediata del permiso de conducir de las mujeres. Conducir un coche es mucho más complicado y peligroso. También es mucho más caro que el uso de sympto.org. Ante lo absurdo de estos prejuicios, la Fundación SymptoTherm reacciona con la moneda Symptos. Organización sin ánimo de lucro, su objetivo es hacer más atractivos el aprendizaje y la práctica de la sintotermia por cualquier medio: el desarrollo de la página web y del tutorial sympto.ch, publicaciones de libros sobre "otra sexualidad" (véanse en la tienda), la militancia, etc. la moneda Symptos debería dejar claro el hecho de que el ciclo merece ser observado seriamente y que esta observación favorece el bienestar de la mujer, la salud sexual y reproductiva, así como la relación hombre-mujer.

2. ¿Quién, en efecto, determina el valor de una moneda como el \$, el €, etc.?

Anteriormente, toda moneda estaba ligada a un valor sólido y reconocido por todos como el oro (1 dólar equivalía a x gramos de oro fino). ¡La palabra "plata" bien se refiere a un metal precioso! Pero desde los acuerdos de Breton Woods, Estados Unidos, en 1971, el valor de cada moneda ya no se determina por el tipo de cambio, sino por la moneda de otros países, ¡amigos y enemigos! Por ejemplo, un Franco Suizo no tiene valor en sí mismo, sino sólo en relación con un valor que le permite comprar en euros, dólares, etc. Si el euro sube, por ejemplo, respecto al franco suizo, éste último se deprecia y viceversa. La moneda de un país no tiene valor en sí misma. Somos todos interdependientes físicamente (no sólo espiritualmente). ¡Es tan simple que es difícil de entender al principio! Todos los hombres y mujeres de la tierra están conectados solidariamente mediante el dinero. El enemigo político más grande se convierte en nuestro "prójimo" que no podemos ignorar. El valor monetario proviene de la confianza que le es conferida por parte de otros países. Por lo tanto, para reponer sus arcas, el Banco Nacional Suizo vende su "reserva de oro" que ya no le sirve como reserva, para comprar moneda extranjera, "divisas". Todas las monedas de nuestro planeta son inevitablemente interdependientes. Estas interdependencias obligan a todos los países a una mayor solidaridad les guste o no: una moneda que se está erosionando por la inflación galopante también puede llevarse a otras monedas en su caída. La última crisis hasta la fecha: las subprime, Grecia,... ¡otros van detrás!

Cuando una moneda en dificultades no tiene demasiado peso en el plano mundial, la crisis puede ser contenida, particularmente por los bancos centrales que pueden reducir o aumentar las tasas de interés o restringir (o aumentar) temporalmente el dinero en circulación. Pero imaginemos que el dólar de EE.UU. por mecanismos incontrolables del mercado de valores como la gran caída del 2008, de repente pierde gran parte de su valor. Una tal crisis llevaría a todas las demás monedas al desastre. Por supuesto, ello no interesa a nadie, ni siquiera a los musulmanes integristas, porque tienen miles de millones de dólares. Sin embargo, este escenario puede ocurrir algún día. En tal situación, Symptos sale ilesa: usted siempre podrá comprar mangos a una africana y pagar con sus

Symptos, expresar así su solidaridad humana y procurarse el mínimo de subsistencia a través de la red que encontrará en la página web Symptos. En última instancia, son ustedes, todas las usuarias de sympto.ch, las que crean el valor de Symptos. La Fundación no hace más que sugerir un valor familiar y poner a su disposición una herramienta, la web, para administrar bien sus Symptos. Guardando toda proporción, para enriquecerse, usted puede pedir a sympto.ch que aumente el valor de Symptos, por ejemplo, 1 Symptos = 10 Euros. Si sus peticiones corresponden a una voluntad general, la Fundación cumplirá. Depende de lo que realmente se desee intercambiar y el precio que se esté con disposición de pagar. No serviría de nada fijar 1 Sympto como 10 € si luego se liquida con objetos de menor valor. ¡Sería esta la manera de provocar una inflación galopante!

3. ¿Por qué esta bolsa se destina principalmente a las mujeres?

Symptos expresa la solidaridad entre las mujeres por todo lo que emprenden. Además, en el contexto de sociedades todavía patriarcales, donde la mujer depende de su marido financieramente, Symptos da a las mujeres la oportunidad de llevar a cabo intercambios comerciales autónomos, sin intervención de su marido, garantizando a estos últimos que ello no provocará ningún contacto con hombres fuera de su control... En las sociedades de inclinación más bien hacia la igualdad de género (al menos aparentemente), estaría por lo contrario más bien visto no excluir a los hombres del juego porque esa participación les obligaría a entender mejor el ciclo femenino y a involucrarse. Pero para mantener la privacidad completa entre las mujeres y animarlas a intercambiar información sobre su manera de hacer las observaciones, Symptos de entrada sólo se destina a ellas.

4. Symptos ¿Por qué no generan interés?

Symptos no es una moneda de inversión o de financiación ordinaria, una moneda que compite con los demás en el mercado mundial, sino una moneda estrictamente complementaria que tiene como único objetivo favorecer la solidaridad no competitiva entre los seres humanos y facilitar la circulación de bienes y servicios en el espíritu del libro *The Future of Money: Creating New Wealth, Work and a Wiser World*, de Bernard Lietaer, Ed. Century, Londres 2001. Por esta razón, los Symptos no otorgan derecho a percibir intereses. En cambio, la fundación podrá imponer un interés negativo en los Symptos atesorados para estimular así el intercambio.

5. ¿Qué diferencia hay entre Symptos y las otras monedas complementarias?

A diferencia del SEL (sistema de intercambio local en Francia), el WIR (en Suiza) o Time Money (en los EE.UU.), el mercado Symptos no se limita a una región específica del mundo y, a diferencia de JEU (jardín de intercambios universales, en Francia) *sympto* no requiere carnet de cuentas recíproco, siendo este trabajo efectuado de forma automática por el Banco de Symptos.

6. ¿Porqué el banco Symptos puede intervenir en las transacciones?

Una vez que los montos de las transacciones superan un cierto nivel, que se determinará por la Fundación, SymptoTherm se reserva el derecho de solicitar comisiones por transacciones. Estas comisiones se deben pagar como suscripciones (Chiribitas), prolongándose así el período de suscripción y descontándose los honorarios de la cuenta de la usuaria.

[illegible]

Vista del back-office

Así es como su consejera recibe sus preguntas:

Marta

Adresse:

Madrid
España
Email: marta@greenmail.es

Buenos días, querida consejera:

¡Veo que es aquí en este correo donde puedo hacerte llegar todas mis dudas a cerca de mi salud y mi ciclo!
¡Genial!

Intento comer correctamente pero con mi trabajo no es nada fácil. Trabajo de 10 a 15 sin pausa para la comida. Como mucho en el desayuno, y pico algo al volver a casa. Intento comer muchas frutas y verduras, lácteos y cereales, legumbres... Soy casi vegetariana. No suelo cocinar carne, pero si mi compañero cocina me la como.

Feliz fin de semana,

Marta Testero

(es)

[Attribution] Bonjour Madame, Comme nous appliquons le crit...

Remplacer

¡Hola y bienvenida a sympto!

Soy tu consejera que te acompaña paso a paso en tu viaje y me alegro de ver tus primeras observaciones en el ciclograma que puedo consultar aquí junto con tu perfil y tus preguntas.

La cuestión alimentaria es central para la sintotermia, veremos esto en detalle más adelante.

Yo también te deseo un fantástico fin de semana.

Ana, consejera sympto

Profil complet

Thermomètre
Precision
Naissance
Taille
Poids
Ménarche

Cyclotest Lady
2 chiffres après la virgule (0.01 °C)
1988 (~ 26 ans)
160 cm (5 pieds 3)
47 kg (104 pounds)
12 ans

Remarques perso

Píldora durante 17 años. Me cambié a una pastilla más ligero porque yo soportarlo más. Terminé con un DIU de cobre (2006 - 2008) que no me conviene tampoco.

Icone fertilité
Experte
Cycles publics
Degrés

Non

Oui

Celsius

Nunca he estado embarazada.

121

Para ir más lejos:

Los autores:

Dr R. Harri WETTSTEIN, MBA, MA, filósofo

secretario de la Fundación SymptoTherm

harri-wettstein.de

info@symptotherm.ch

Tel. +41 21 802 44 18

Christine BOURGEOIS, consejera sintotérmica INER (Pr Rötzer)

presidenta de la Fundación SymptoTherm

christine@symptotherm.ch

Tel. +41 21 802 37 35

Las obras más importantes sobre sintotermia en francés:

- *L'Art de vivre sa fertilité. La méthode sympto-thermique de régulation des naissances*, **Josef Rötzer**.

Manual clásico del método Rötzer. Existe desde hace 30 años, con actualizaciones periódicas.

- *Que se passe-t-il dans mon corps : guide à l'usage des jeunes filles*, **Élisabeth Raith-Paula**, Éditions Favre, Lausanne.

El mejor comienzo para las chicas jóvenes antes de empezar la sintotermia.

Sexualidad:

- *Sandra et Timmy: une autre sexualité, racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes*, **R. Harri Wettstein**, Éd. SymptoTherm, Lully, 2006. Se puede encontrar tanto en la tienda de Amazon como en sympto.

Algunas obras sobre sintotermia en español:

- **González Navarro, Gabriel**. *Guía práctica para una anticoncepción sana*, Ed. Síntesis, 2008.
- **Medialdea Fernández Concepción y Otte de Soler, Ana**. *Cómo reconocer la fertilidad: el método sintotérmico (5ª Ed.)*, S.A. EIUNSA. Ediciones Internacionales Universitarias, 2008.
- **Soler, Françoise**. *Tú decides cuándo tener un hijo: manual para conocer tu cuerpo y evitar o favorecer la concepción de una manera natural*, RBA Libros, 2009.
- **Soler, Françoise**. *Guía de los métodos anticonceptivos*, RBA Libros, 2001.

Condiciones de la licencia y reproducción de este manual

Ansioso por dar a conocer la información sobre la sintotermia al gran público, de acuerdo con los objetivos de la Fundación, esta obra está bajo licencia de Creative Commons [CC-BY-NC-ND](#) autoría de Fundación SymptoTherm CH-1132 Lully, 2013.

Así que usted puede copiar y redistribuir este texto bajo la misma licencia ("reproducción idéntica") y citando la autoría por medio del siguiente copyright CC-BY-NC-ND "Fundación SymptoTherm", con las siguientes restricciones:

- No se admite ningún uso comercial.
- No se admite ninguna modificación del texto.



En su célebre novela de suspense *El Código Da Vinci*, Dan Brown afirma revelar la existencia de un revolucionario secreto que por fin otorgará su lugar a las mujeres en una sociedad hoy todavía demasiado machista. Este código lo buscamos en vano en la novela... Pero hay un conocimiento oculto que permite el acceso a una nueva conciencia de la naturaleza humana: **¡se trata del código del ciclo femenino!** Transmitido y perfeccionado por **sympto**, este saber fundamental, aún confidencial, es un poderoso medio para la emancipación femenina y de las parejas. La revolución de mañana, la paz entre los sexos, la liberación de las mujeres, el equilibrio demográfico... serán llevados a cabo por aquellos que, en lugar de dejarse seducir por las hormonas sintéticas, ganarán su verdadera autonomía a través de la *sintotermia*, un método que también ofrece **una base completamente nueva para la relación de pareja.**

*Eva tiende a Adán del fruto de la granada,
símbolo de la fertilidad*

***¡Usted tiene en sus manos
un verdadero código secreto
al servicio de la mujer y la pareja!***

La fundación SymptoTherm tiene como objetivo apoyar y desarrollar proyectos que favorezcan la toma de conciencia en materia de salud y la autonomía de las personas en todas las acciones en una dimensión social, especialmente en el contexto de una mejor comprensión del ciclo femenino, de la aplicabilidad y promoción del método sintotérmico de control de la natalidad (Artículo 4 de los Estatutos de la Fundación). La Fundación SymptoTherm se somete a la autoridad y vigilancia de la Confederación suiza.